



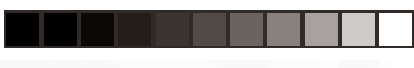
สุวณฺโณ

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ



รูปถ่าย  
หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ  
๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๑

พิมพ์เนื่องในวาระอายุครบ ๖ รอบของ  
หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ  
๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๑



ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๑๖-๔๑๖๘-๐

รู้ซ้อ ๆ

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๑

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

ดำเนินการผลิตโดย มูลนิธิบ้านอารีย์

๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๔-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๔-๗๘๓๘

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓



## คำนำ

วันที่ ๑๒ สิงหาคม ศกนี้ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ จะมีอายุครบ ๖ รอบนักษัตร คณะศิษยานุศิษย์มีความประสงค์จะบำเพ็ญมุทิตาสักการะ พร้อมกับแสดงกตัญญูทวงเวทิตาต่อท่าน ที่ได้มีเมตตาสอนธรรมแก่ศิษย์ มาโดยตลอด จึงได้ร่วมกันจัดทำหนังสือรวมคำบรรยาย คำสัมภาษณ์ และ ข้อเขียนของหลวงพ่อ เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานแก่สาธุชนผู้ไฝ่ธรรม

คำบรรยายธรรมของหลวงพ่อในหนังสือเล่มนี้ รวบรวมมาเฉพาะที่เคยพิมพ์รวมอยู่ในเล่มเดียวกับคำบรรยายหรือข้อเขียนของครูบาอาจารย์ ท่านอื่นๆ ซึ่งปัจจุบันเป็นหนังสือหายากเนื่องจากพิมพ์ไว้นานแล้วและไม่ได้มีการพิมพ์ซ้ำอีก คณะศิษยานุศิษย์จึงปรารถนาที่จะอนุรักษ์คำบรรยายดังกล่าวเอาไว้ไม่ให้เลือนหายไป ในหนังสือเล่มนี้ได้เรียงคำบรรยายของหลวงพ่อตามลำดับเวลาเริ่มตั้งแต่คำบรรยายเมื่อเดือนกันยายน ๒๕๒๕ ซึ่งเป็นคำบรรยายชิ้นแรกของหลวงพ่อที่มีการตีพิมพ์ มาจนถึงคำบรรยายเมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๔๐ ซึ่งเป็นคำบรรยายชิ้นสุดท้ายที่พิมพ์รวมอยู่กับคำบรรยายหรือข้อเขียนของท่านอื่นๆ หลังจากนั้นผู้มีจิตศรัทธาานิยมนำคำบรรยายของหลวงพ่อมารวมพิมพ์เป็นเล่มเพื่อให้เป็นงานเทศนาของท่านล้วนๆ ซึ่งหลายเล่มยังมีการตีพิมพ์ซ้ำอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันจึงหาอ่านได้ไม่ยากนัก





สำหรับคำสัมภาษณ์และข้อเขียนของหลวงพ่อนั้น รวบรวมมาทั้งที่เคยตีพิมพ์มาแล้ว และที่ยังไม่เคยตีพิมพ์ ส่วนหลังนี้มีทั้งที่เคยปรากฏในเว็บไซต์มาแล้ว และที่เพิ่งเผยแพร่เป็นครั้งแรกในที่นี้ เชื่อว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจประวัติและประสบการณ์การปฏิบัติของหลวงพ่

การจัดทำหนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือของบุคคลหลายท่าน อาทิ คุณกิตติยา ผลเกิด และคุณปรัชญาพร เลี้ยงสุทธิสภนธ์ ซึ่งนอกจากรวบรวมคำบรรยายทั้งหมดของหลวงพ่ที่มีการตีพิมพ์แล้ว ยังช่วยประสานงานการจัดทำต้นฉบับและการตีพิมพ์ ส่วนทุนในการจัดพิมพ์หนังสือและบุคลากรด้านการผลิตนั้น ได้รับความเอื้อเฟื้อจากคุณวีรณัฐ โรจนประภา มูลนิธิบ้านอารีย์ สำหรับรูปประกอบนั้น ได้รับความร่วมมือจากหลายท่าน อาทิ คุณวิภาวรรณ นาคแพน คุณমনวิภา เกียรติเลิศธรรม คุณสมยศ สุภาพรเหมินทร์ คุณนาคร อริยะวิชา คุณสินีนาฏ ประเสริฐภักดี คุณธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ คุณรสนา โตสิตระกูล Mr. Nick Westover นอกจากนี้ยังมีอีกหลายท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้แต่ไม่อาจกล่าวนามให้ครบถ้วนได้ อาทิ ทีมงานพิสุจน์อักษร ขอให้ทุกท่านที่ได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ร่วมอนุโมทนาในบุญกิจรายดังกล่าวด้วย

**“รู้ซื่อๆ”** ซึ่งเป็นชื่อหนังสือเล่มนี้ เป็นบทสรุปคำสอนที่กระชับที่สุดของหลวงพ่คำเขียน ซึ่งศึกษาธรรมกับหลวงพ่เทียน จิตตสุโภ จนท่านประจักษ์แจ้งในสัจธรรมด้วยตนเอง เพียงแต่รู้ซื่อๆ คือรู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจคิดนึก ด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่ตัดสิน ไม่ผลักไส ไม่คลอเคลีย คือหัวใจแห่งการปฏิบัติ ที่ไม่เพียงพาจิตออกจากอารมณ์อภุศลที่ก่อทุกข์ จนพบกับความสงบ โปร่งเบาเท่านั้น หากยังช่วยให้เราเห็นธรรมชาติของจิตตามเป็นจริง จนเกิดปัญญา สามารถละวางความยึดติดถือมั่นอันเป็น



รากเหง้าแห่งความทุกข์ทั้งปวงได้ หลวงพ่อคำเขียนได้เน้นย้ำเสมอว่า  
รู้ซื่อๆ หรือการเป็นเพียง “ผู้เห็นไม่ใช่ผู้เป็น” เป็นทางสายเอกที่นำไปสู่  
ความหลุดรอดได้ ทางสายนี้มีได้มีขึ้นสำหรับพระภิกษุเท่านั้น แต่เป็น  
สมบัติสากลของมนุษยชาติและเหมาะสมสำหรับคนทุกเพศทุกวัย ขอเพียง  
แต่เรามั่นใจที่จะเดินโดยไม่ทิ้งความเพียร ความหลุดรอดจากกองทุกข์  
ย่อมไม่ยากเกินที่จะหวัง

เป็นเวลากว่า ๔๐ ปีที่หลวงพ่อคำเขียนได้อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือ  
เพื่อนมนุษย์ให้รู้กายรู้ใจของตนจนไม่ก่อทุกข์แก่ตนเอง หากหนังสือเล่มนี้  
จะมีส่วนในการกระตุ้นธาตุรู้ในใจเรา ให้เกิดพลังและความตั้งมั่นในอันที่  
จะรู้ซื่อๆ ในกายและใจของตน เชื่อแน่ว่าหลวงพ่อคำเขียนจะอนุโมทนา  
เป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ถือตนเป็นศิษย์ของหลวงพ่อ การฝึกตนให้รู้ซื่อๆ  
จนรู้ธรรมคือการแทนคุณหลวงพ่อที่ดีที่สุด

**พระไพศาล วิสาโล**

บรรณาธิการ



## สารบัญ

คำนำ	๓
ชีวิตและงานของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ	๙
<b>ภาคหนึ่ง : คำบรรยายธรรม</b>	๓๕
สูตรสำเร็จของชีวิต	๓๗
ศิลปะในการปฏิบัติธรรม	๕๗
ศิลปะในการหลุดรอด	๗๓
ฝึกสติได้สติจิตแจ่มใสอิสระ	๘๗
มรรควิธีปลดแอกจิตวิญญาณ	๙๕
ความดีที่ไม่ตาย	๑๑๓
ธรรมะกับธรรมชาติ	๑๒๕
โพธิ์ในเรือนใจ	๑๔๕
สู่ธรรมชาติ	๑๖๓
ภาวนากับชีวิตการงาน	๑๗๙
กล่าวให้ข้อคิด ประสพการณ์การปฏิบัติ (๑)	๑๙๙
กล่าวให้ข้อคิด ประสพการณ์การปฏิบัติ (๒)	๒๑๓
ด้านทั้งสี่ที่นักปฏิบัติธรรมจะต้องผ่าน	๒๒๕
ทางสายใน	๒๓๗



ภาคสอง : สันทนาธรรม

๒๘๔

บทสัณภาพณ์

๒๙๑

ตอบข้อสงสัย

๓๑๓

หลวงพ่อดำเขียน เป็นเพื่อนทุกข์มากกว่า ๔๐ ปี

๓๓๓

ภาคสาม : อัตชีวประวัติ

๓๓๙

สุวณฺเณ อัตตโนประวัติ

๓๔๑

ปฏิทินชีวิต

๓๗๑





## ชีวิตและงานของ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

พระโกศล ปริบุญโณ  
พระไพศาล วิสาโล

### ๑. บ้านเกิดและชีวิตช่วงปฐมวัย

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ (เดิมชื่อ ตำบลบ้านเม็ง) อำเภอนองเรือ (เดิมอยู่ในเขตอำเภอมือง) จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๗๙ ตรงกับวันพุธ แรม ๙ ค่ำ เดือน ๙ ปีชวด โยมพ่อชื่อ นายสมาน เหล่าขำนิ โยมแม่ชื่อนางเฮื่อน แอมปัชฌาย์ (เหล่าขำนิ) ทั้งสองมีบุตรธิดา รวม ๗ คน คือ

---

ปรับปรุงจาก “ประวัติและการงานของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ” โดยพระโกศล ปริบุญโณ และ “หลวงพ่อคำเขียนกับบทเรียนที่ห้ามะไฟหวาน” โดยพระไพศาล วิสาโล



๑๐ รู้ซึ้ง ๆ

๑. นางเหรียญ บุญหลง (เหล่าซำนิ)
๒. นางสุดตา แอมปัชฌาย์ (เหล่าซำนิ)
๓. หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
๔. นายดำ เหล่าซำนิ
๕. นางเอียน ดวงโพธิ์ศรี (เหล่าซำนิ)
๖. นายสุพล เหล่าซำนิ
๗. นางอุบล พลเสน (เหล่าซำนิ)

เมื่อท่านอายุย่างเข้า ๑๐ ขวบ บิดาและมารดาของท่านได้ย้ายไปอยู่บ้านหนองแก อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ทำการบุกเบิกที่ทำกิน ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา ในช่วงแรกต้องเดินทางไปมาระหว่างบ้านหนองแกและบ้านหนองเรือ ซึ่งมีระยะทางประมาณ ๓๐-๔๐ กิโลเมตร เนื่องจากสมัยนั้นยังไม่มีถนนหนทางและรถยนต์โดยสาร มีเพียงทางเกวียนช่วงสั้นๆ ใกล้เคียงๆ ใกล้เคียงกัน จึงต้องเดินเท้าหอบหิ้วสัมภาระบุกป่าฝ่าดงด้วยความยากลำบาก

ในช่วงเวลานั้น บิดาและมารดาของท่านต้องทำงานหนัก โดยเฉพาะบิดาของท่านต้องหาบสัมภาระเดินทางไกลตลอดวันและพักแรมกลางป่ากลางดงในเวลากลางคืน ท่านรู้สึกสงสารบิดาของท่านมาก คิดอยากช่วยแบ่งเบาภาระบ้าง แต่ก็ช่วยไม่ได้มาก เพราะท่านเองก็ยังเล็ก ได้แต่รู้สึกชื่นชมว่าบิดาของท่านมีความเข้มแข็ง อดทนและทำงานหนักมาก ทำให้ท่านเก็บความประทับใจนั้นไว้และนำมาเป็นแบบอย่างในเวลาต่อมา

ชีวิตวัยเด็กของท่านเหมือนกับเด็กไทยในชนบททั่วไปที่ครอบครัวทำเกษตรกรรม มีอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ ครอบครัวสามารถพึ่งพาตนเองได้ ถึงแม้ไม่มีเงินก็ไม่เดือดร้อน เพราะมีข้าวปลาอาหาร



ผัก ผลไม้ รวมถึงมียาสมุนไพรอยู่รอบบ้าน เลี้ยงวัว เลี้ยงควายไว้ใช้แรงงาน รวมทั้งในป่า มีเห็ด มีหน่อไม้ และผักต่างๆ

ท่านใช้ชีวิตวัยเด็กคลุกคลีกับการงานเหล่านี้ อยู่กับครอบครัว ไม่มีโอกาสได้เที่ยวเล่นสนุกสนานเช่นเด็กทั่วไป เนื่องจากบิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านอายุได้ประมาณ ๑๐ ขวบ ประกอบกับพี่ของท่าน ๒ คน ไปอยู่กับปู่และย่า ท่านจึงต้องรับผิดชอบการงานแทนบิดาของท่าน

ในชนบทสมัยนั้นยังไม่มีโรงเรียนภาคบังคับของรัฐบาล ผู้ชายส่วนใหญ่นิยมบวชเป็นระยะเวลาหลายๆ เพื่อศึกษาเล่าเรียน ท่านบวชเป็นสามเณร เมื่ออายุได้ ๑๕ ปี ที่วัดหนองแก ระยะเวลาที่ท่านบวชได้ศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรมขั้นต้น สามารถจดจำข้อธรรมต่างๆ ได้อย่างแม่นยำ ท่านเองต้องการเรียนต่อในชั้นที่สูงขึ้น โดยตั้งใจว่าจะไปเรียนที่วัดธาตุ จังหวัดขอนแก่น แต่ไม่อาจทำได้ด้วยความห่วงใยโยมแม่และน้องๆ ที่ยังเล็กอยู่ แม้ว่าท่านบวชเป็นสามเณรอยู่ ท่านยังดูแลเอาใจใส่และช่วยเหลือโยมแม่และน้องๆ อยู่เสมอ บางครั้งหลังคาบ้านรั่ว ท่านก็ไปซ่อมให้ บันไดบ้านหัก ท่านก็ทำแล้วแบกไปใส่ให้ที่บ้าน ทั้งนี้เพราะไม่มีผู้ใดช่วยเหลือดูแล นอกจากนั้นแล้ว ที่ดินพื้นที่ไร่เราก็ถูกปล่อยให้รกร้างว่างเปล่า ในที่สุดท่านจำต้องลาสิกขา ออกไปช่วยงานของครอบครัว หลังจากที่บ้านบวชเป็นสามเณรได้ประมาณ ๒ ปี

หลังจากลาสิกขาบวชมาแล้ว ได้กลับมาช่วยกิจการของครอบครัว อย่างเต็มที่ ท่านเล่าว่าชีวิตประจำวันของท่าน ตั้งแต่เช้าจนค่ำอยู่แต่ในไร่ในนา ถ้าใครต้องการพบท่าน ต้องไปที่นั่น ท่านไม่มีเวลาไปเที่ยวเตร่เฮฮาที่ใด ทุกวันท่านจะออกจากบ้านแต่เข้าไปทำงานในไร่ในนา ตอนกลางวัน





๑๒ รู้ ชี อ ๆ

มารดาของท่านจะให้ฮ่องนำอาหารไปส่ง แม้บางครั้งมารดาของท่าน หรือ  
น้องๆ ลืมไปส่งอาหาร ท่านก็ยังคงทำงานต่อไป

ด้วยเหตุที่ต้องประสบความยากลำบากตั้งแต่เล็ก กอปรกับมีนิสัย  
รักงาน ท่านจึงมีความสามารถหลายด้าน ทั้งในด้านจักสาน ทอผ้า ก่อสร้าง  
และที่ขึ้นชื่อไปหลายท้องถิ่นก็คือ ความสามารถในการรักษาโรคด้วยคาถาอาคม  
และน้ำมันต์ รวมทั้งปัดรังควานและไล่ผี ท่านฝึกปรี้อมาทางนี้อย่างเชี่ยวชาญ  
ด้วยความอุตสาหะ ทุกคืนก่อนนอนท่านต้องสวดมนต์ บริกรรม และ  
ท่องคาถาอาคมต่างๆ จนชำนาญและได้เป็น “หมอธรรม” ตั้งแต่อายุ ๑๗ ปี

ท่านเล่าว่า สาเหตุที่เรามีอาชีพทางนี้ก็เพราะไม่สบายใจที่เห็นแม่และ  
ญาติพี่น้อง เวลาป่วยต้องไปพึ่งหมอคนอื่น โดยท่านไม่สามารถช่วยอะไรได้  
ด้วยเหตุนี้จึงเกิดความพากเพียรเรียนคาถาอาคม ด้วยมานะว่า หากคนอื่น  
เป็นหมอธรรมกันได้ ทำไมตนจะเป็นกับเขาไม่ได้ แล้วท่านก็สามารถทำได้  
เชี่ยวชาญสมใจ จนเป็นที่นับถือของคนทั่วไป ใครที่เดือดร้อนเป็นต้องมา  
ขอให้ท่านช่วยเหลือ ไม่ว่าเจ็บไข้ได้ป่วย ผีเข้า คลอดลูก ท่านก็ช่วยเหลือหมด  
ไม่เว้นแม้กระทั่งการรักษาคนบ้า คลุ้มคลั่ง เป็นโรคประสาท ตลอดจนกำราบ  
“ผี” ที่เข้าสิงคน

ท่านเล่าในภายหลังว่า ที่เขาหายได้นั้น เป็นเพราะกำลังใจของเขาเอง  
ท่านเพียงแค่ช่วยให้เขาและญาติพี่น้องที่แวดล้อม มีความมั่นใจว่าเขาจะ  
หายได้ในที่สุด โดยที่พิธีกรรม คาถาอาคม เป็นเพียงเครื่องมือเสริมสร้าง  
กำลังใจเขาเท่านั้น อย่างไรก็ตามตอนนั้นท่านเชื่อว่า เป็นเพราะคาถาอาคม  
และพิธีกรรมของท่านต่างหากที่ทำให้เขาหายปกติ ความมั่นใจเช่นนี้จะระมัด  
ที่เป็นสาเหตุประการหนึ่ง ทำให้คนป่วยของท่านหายได้เป็นส่วนมาก  
แต่หากเป็นผู้ป่วยที่อาการหนักจริงๆ หรือที่เจ็บด้วยโรคทางกาย สุดวิสัย



จะแก้ได้ท่านจะไม่รับรักษา โดยไม่ให้เหตุผล เพียงแต่บอกให้ไปรักษากับคนอื่น ด้วยอาชีพนี้ ท่านและครอบครัวจึงมีฐานะดีขึ้นเรื่อยๆ

การเป็นหมอธรรม ทำให้ท่านถือศีล ๕ และรักษาอุโบสถศีลทุกวันพระ ดำรงตนอยู่ในศีลในธรรมอย่างเคร่งครัด ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่อาฆาตมาดร้าย ผู้ใด ครั้งหนึ่งมีคนมาขโมยควายไปหมดทั้งคอก ซึ่งมีทั้งหมด ๗ ตัว ท่านก็ไม่ได้มีความรู้สึกโกรธแค้นแม้แต่น้อย ได้แต่คิดว่าเมื่อสูญหายไป แล้วก็หาเอาใหม่ ด้วยเหตุผลหลายประการประกอบกันนี้ เมื่อก้าวเข้ามาสู่เส้นทางแห่งการปฏิบัติธรรม ท่านจึงสามารถปฏิบัติได้อย่างราบรื่น ไม่มีอดีตกรรมหยาบมาจุติรังให้หลงทาง หรือดำเนินไปอย่างเชื่องช้า

## ๒. มีครอบครัว

หลังจากผ่านการเกณฑ์ทหารเมื่ออายุ ๒๑ ปีแล้ว ในปีพ.ศ. ๒๕๐๐ ท่านได้อุปสมบทเป็นเวลา ๑ เดือน เมื่อลาสิกขาแล้วก็แต่งงานตามจารีตประเพณี โดยยังคงรักษาศีลอาจารย์และเป็นหมอธรรมดังเดิม ขณะเดียวกันก็ต้องทำงานหนักขึ้นเพราะต้องช่วยงานของครอบครัวทางภรรยาด้วย จึงเดินทางไปมาระหว่างบ้านมารดาของท่านและบ้านภรรยาอยู่เป็นประจำ

## ๓. ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ปลายปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ขณะที่ยังอายุได้ ๓๐ ปี ท่านได้ยินทิตติศัพท์ของหลวงพ่อเทียน หรือพระพันธ์ จิตตสุโก ว่าเป็นอาจารย์กรรมฐานที่มีแนวการสอนต่างจากคนอื่น กล่าวคือไม่สนใจเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฤทธิ์เดชใดๆ หากมุ่งที่ธรรมล้วนๆ ข้อนี้สะดุดใจท่านมาก เพราะตอนนั้นยังเชื่อว่า



๑๔ รู้ซึ้ง ๆ

พุทธศาสนาเป็นเรื่องคาถาอาคม ประกอบกับลูกพี่ลูกน้องของท่าน (หลวงพ่อบุญธรรม อุตตมธมโม) ได้ไปบวชอยู่ในสำนักของหลวงพ่อเทียน ท่านจึงเกิดความสนใจตามไปศึกษาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียนที่ วัดป่าพุทธยาน จังหวัดเลย

เวลานั้นท่านยังมีกิเลสเยอะมาก ด้วยความที่เป็นหมอธรรม เป็น ที่เคารพนับถือของคนทั่วไป จึงสำคัญตนว่า ดีกว่าพระภิกษุบางรูปด้วยซ้ำ แต่เมื่อพบหลวงพ่อเทียน ก็ฉุกใจคิด เพราะหลวงพ่อสอนสิ่งที่ท่านไม่เคย ได้ยิน และไม่เคยคิดมาก่อน ท่านว่า “โยม ถึงจะเก่งขนาดไหน แต่ถ้ายังมีความโกรธ ความโลภ ความหลง ก็แสดงว่า ยังไม่ใช่ โยมถึงจะชอบทำบุญ ถ้าวัวโลก โกรธ หลงไม่เบาบาง ทำลายไม่ได้ ก็ไม่มีโอกาสได้บุญ บุญที่แท้จริงมันต้องทำลายตัวนี้หมดไป”

เมื่อมาปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียน ท่านสอนให้สร้างจิ้งหะและ เติบงกรรม ท่านเองเคยฝึกหัดมาแบบพุทธ โดยนั่งนิ่งๆ สามารถเข้าถึง ความสงบได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่ชอบการสร้างจิ้งหะ แต่หลวงพ่อเทียน สอนไม่ให้สงบแต่เพียงอย่างเดียว ท่านสอนให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดรู้ กับการสร้างจิ้งหะและไม่ให้เข้าไปอยู่ในความสงบ

คำสอนของหลวงพ่อเทียนสวนทางกับวิธีที่ท่านฝึกหัดมา ทำให้ บางครั้งท่านไม่ยอมทำ เกิดความรู้สึกคัดค้านอยู่ในใจ หลวงพ่อเทียน ก็พูดให้ฟัง ทำให้ดูและบางทีก็พูดท้าทายให้ปฏิบัติ โดยพูดว่า “คุณทำงาน อยู่ที่บ้าน ถ้าคิดเป็นเงินจะได้เดือนละกี่บาท?” ท่านก็ตอบว่า “อย่างน้อย ก็ได้เดือนละ ๑,๐๐๐ บาท” หลวงพ่อเทียนก็พูดว่า “คุณมาอยู่ปฏิบัติธรรม สร้างจิ้งหะและเติบโตบงกรรมให้มีสติสัมปชัญญะนี้ ถ้าคุณไม่รู้อะไรเลย และจิตใจไม่เปลี่ยนไปจากเดิม อาตมาจะเสียเงินให้ เดือนละ ๑,๐๐๐ บาท แต่ต้องทำจริงๆ นะ ให้ทำตามที่อาตมาสอนทุกอย่างนะ”



เมื่อถูกทำร้ายเช่นนี้ ท่านจึงลองปฏิบัติด้วยการเจริญสติตามวิธีการ  
ที่หลวงพ่อเขียนแนะนำ ปรากฏว่า ในเวลาไม่ถึงเดือน ปัญญาญาณ  
ก็เกิดขึ้นกับท่าน รู้เรื่องราว เรื่องนาม ตามความเป็นจริง จนจบอารมณ์  
รูปนามเบื้องต้น จากนั้นจิตใจของท่านก็เปลี่ยนไป พ้นภาวะเดิม ความ  
ลังเลสงสัยหมดไป ท่านรู้สึกถึงความทุกข์ที่มีอยู่หมดไป ๖๐% จึงมั่นใจ  
ในคำสอนของหลวงพ่อเขียนมาก

ท่านเล่าว่า ตอนนั้นเองได้ประจักษ์แจ้งแก่ใจว่า ศาสนาที่แท้จริงคือ  
อะไร ลึ้นความหลงใหลติดยึดสิ่งศักดิ์สิทธิ์และผีสังเทวดา แม้บุรุษที่เคย  
ติดอย่างหนัก ก็เลิกได้ทันที คุณค่าแห่งธรรมที่ประสบนั้น เป็นสิ่งที่ท่าน  
ไม่เคยสัมผัสมาก่อน ทำให้ท่านตัดสินใจบวช

ความตั้งใจเดิมของท่านตอนที่มาปฏิบัติกับหลวงพ่อเขียน ท่านไม่มี  
ความคิดจะบวชเลย เพราะท่านมีภาระที่จะต้องดูแลแม่และน้องในฐานะ  
ลูกชายคนโตในบ้าน มารดาของท่านก็ไม่อยากให้บวช ทั้งยังเคยบอกกับ  
ท่านว่าลูกทั้งหมด ๗ คนนั้นท่านไม่หวังพึ่งใครเลย นอกจากท่านเพียง  
คนเดียวเท่านั้น

ครั้นได้มาปฏิบัติกับหลวงพ่อเขียน พบว่าทำเพียงเท่านี้ ยังรู้ถึง  
ขนาดนี้ ถ้าหากทำมากขึ้น น่าจะรู้มากกว่านี้ วิธีที่จะทำได้มากและมี  
โอกาสทำอย่างเต็มที่ ก็คือ ต้องบวช ท่านคิดว่าการบวชเป็นพระหรือชีวิตร  
นักบวชนั้นเหมาะกับการปฏิบัติที่สุด เพราะจะปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ท่านจึง  
ตัดสินใจบวช โดยอุปสมบทที่วัดป่าพุทธยานเมื่อวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๑๐  
มีพระราชวิรมุณี เจ้าคณะจังหวัดเลยเป็นพระอุปัชฌาย์



๑๖ ฐึ๋ อึ่ ๆ

ช่วง ๓ พรรษาแรกท่านทุ่มเทกับการปฏิบัติอย่างเต็มที่ โดยเก็บตัวปฏิบัติที่วัดป่าพุทธยานเป็นส่วนใหญ่ มีความเจริญก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นลำดับ จนกระทั่งในปีพ.ศ. ๒๕๑๓ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตครั้งสุดท้าย ท่านแล้วว่าเห็นอาการของขั้นที่ ๕ เหมือนแก้วที่แตกกระจาย นับแต่นั้นมาท่านก็ออกไปช่วยหลวงพ่อยืนสอนธรรม โดยได้ช่วยท่านก่อตั้งวัดโมกขวนาราม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นสถานที่เผยแผ่การเจริญสติตามแนวของท่าน สืบต่อแทนวัดป่าพุทธยาน ซึ่งต่อมาได้ถูกผนวกพื้นที่เข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิทยาลัยครู (มหาวิทยาลัยราชภัฏเลยในปัจจุบัน)

## ๔. การปฏิบัติธรรมในป่าพุทธยาน

หลวงพ่وله่าถึงบรรยาภาศในวัดป่าพุทธยานช่วงที่ท่านฝึกปฏิบัติกับหลวงพ่อยืนว่า ในครั้งกระนั้น ทุกคนมีความตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมมาก ไม่มีความจำเป็นต้องตั้งกฎหรือระเบียบติดไว้ที่ประตู ทั้ง ๒๐-๓๐ ชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความเยียบสงบ ยามไต่ถามกันก็ทำด้วยความระมัดระวัง ทุกคนนั่งสร้างจังหวะและเดินจงกรม ท่านเคยลองถามสามเณรที่สร้างจังหวะอยู่ สามเณรผู้นั้นยังไม่ค่อยอยากจะพูด

การสอนกรรมฐานของหลวงพ่อยืนในเวลานั้น เน้นแต่การปฏิบัติเป็นหลัก ที่นั่น มีน้ำค้างมาก หากได้ยินเสียงน้ำค้างตกลงบนใบตองแสดงว่าเป็นเวลาตีสามพอดี ทุกชีวิตก็ลุกขึ้นปวารณาความเพียร เสียงเดินจงกรมในตอนเช้ามีติดกับเสียงน้ำค้างตกลงใส่ใบตองดังต๊บบๆ แสงตะเกียงผ่านละอองน้ำค้างสลัวๆ แต่ละวันได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว พร้อมๆ กับสพระธรรมที่ได้รับจากการเจริญสติ เปิดเผยคำตอบของชีวิตชัดแจ้งขึ้นเป็นลำดับ



ชีวิตความเป็นอยู่เวลานั้นเรียบง่ายมาก แต่ละคนอยู่กระต๊อบหลังเล็ก เวลาฝนตกก็เปียกบ้างเล็กน้อย การขบฉันบางครั้งก็ได้จากการเอาน้ำในกา เทผสมลงในน้ำพริกที่ใกล้จะหมด เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า น้ำที่ใช้ล้างบาตรแล้ว ไม่เททิ้ง ต้องเทรวมกันไว้ในภาชนะรองรับ แล้วนำน้ำนั้นไปใช้ล้างถ้วยชามอีกทีก่อน จากนั้นจึงนำไปรดต้นไม้ที่ปลูกไว้ต่อไป

แหล่งน้ำดื่มน้ำใช้อ้อยห่างจากป่าพุทธานมากกว่า ๑ กิโลเมตร เวลาไปอาบน้ำต้องหามาช้อนสำหรับใส่น้ำกลับมากลึงด้วย ทุกคนต้องช่วยตนเอง พระผู้เฒ่าก็หิ้วกระป๋องใส่น้ำกลับมา ส่วนพระหนุ่มก็ใช้การหาบ ความยากจนทำให้ทุกคนใช้ชีวิตอย่างมีระบบ ไม่ทอดทิ้ง ไม่กลัวความทุกข์ ไม่กลัวความยากลำบาก ในบางครั้งถุงพลาสติกที่ญาติโยมห่ออาหารใส่บาตร ก็เก็บไว้ใช้รดหลังคาที่รั่ว

การปรารภความเพียรอย่างแน่วแน่มั่นคงและกระตือรือร้นนี้ เห็นได้จากทางเดินจงกรมเป็นมัน ที่นั่งบนกุฏิเป็นรูปรอยนั่ง หลวงพ่อเล่าว่า เมื่อใดที่ได้สร้างจันทะและเดินจงกรม จะรู้สึกราวกับว่าในโลกนี้มีตัวท่านอยู่คนเดียว ไม่ถูกแบ่งแยกไปทิศทางใดเลย เวลาที่ญาติโยมนิมนต์ไป ขบฉันหรือไปประกอบพิธีต่างๆที่บ้าน เป็นเวลาที่ฝึกความรู้สึกอย่างมาก ท่านได้แต่คิดถึงทางจงกรม คิดถึงที่นั่งบนกุฏิ ที่ให้แต่ความสงบร่มเย็น มีความรู้สึกภาคภูมิใจ มีความรู้สึกเป็นสง่าและรู้สึกว่ากำลังทำงานที่มีเกียรติในชีวิต ในเวลาที่ได้เดินจงกรม ในเวลาที่ได้นั่งสร้างจันทะและเจริญสติ ไม่มีความรู้สึกเบื่อหน่ายเลย

ทุกเช้าและเย็น หลังจากทำวัตรแล้ว หลวงพ่อเทียนจะให้การอบรมทุกวัน การชี้แนะของหลวงพ่อเทียน ประกอบกับการบำเพ็ญเพียรอย่างจริงจัง ทำให้ท่านเข้าใจภาษาธรรมและปฏิบัติเป็น และรู้ว่าการสอบอารมณ์ไม่ใช่



๑๘ รู้ ชี้อ ๆ

คิดเอามาถาม ไม่ใช่คิดจากจินตนาการ หรือไม่ใช่คิดด้วยเหตุด้วยผลใด  
ทั้งสิ้น แต่ต้องพบเห็นจริงด้วยผลของกรรมฐาน นี่เป็นกฎตายตัวของ  
ธรรมชาติที่มีอยู่คือ ตั้งต้นจากการเห็นรูปเห็นนาม ที่เป็นของจริงที่มีอยู่

หลวงพ่อบอกว่าท่านได้ทำตามที่หลวงพ่อเขียนสอนทุกอย่าง เช่น  
สร้างจังหวะและเดินจงกรม เพื่อเป็นการปลุกสติให้เห็นกายเคลื่อนไหว  
เห็นใจที่คิด สติสัมปชัญญะเป็นดวงตามายใน เป็นผู้เฝ้า ดูกาย ดูใจ  
จนเห็นกายกับใจว่า เป็นเพียงแต่รูปธรรม นามธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนที่ไหน  
เป็นธรรมชาติล้วนๆ

จากนั้นหลวงพ่อบอกเขียนสอนให้ดูทุกข์ที่อยู่กับรูปและให้ดูทุกข์ที่อยู่  
กับนาม ให้เริ่มต้นจากดูรูปก่อน รูปที่เป็นรูปธรรม เมื่อมีสติสัมปชัญญะ  
ดูรูป ก็เห็นว่า เป็นรูปทุกข์ เป็นกองทุกข์ เป็นก้อนทุกข์ หายใจก็คือแก้ทุกข์  
กินก็คือแก้ทุกข์ ตลอดถึงยืน เดิน นั่ง นอน คือแก้ทุกข์ให้รูป เมื่อเห็นว่า  
รูปเป็นโรค การเจ็บไข้ก็ต้องหาวิธีแก้ทุกข์ นี่เป็นเรื่องของรูปธรรม

จากนั้น ให้มาดูที่นามหรือจิตใจ เปรียบเสมือนนั่งอยู่ในห้องกระจก  
สิ่งใดเข้ามาก็เห็นได้ทันที ใจหรือจิตใจแต่เดิมก็ปกติ แต่อารมณ์เมื่อจรเข้ามา  
คือ เมื่ออาคันตุกะจรมา จะเป็นความดีใจ เสียใจ ก็เห็น จะเป็นความรัก  
จะเป็นความโกรธ จะเป็นความโลภ จะเป็นความหลง ก็เห็น เห็นทุกอย่าง อย่าง  
เพราะเมื่อเป็นผู้ดูก็เห็น เห็นแล้วละได้ ไม่เป็นไปกับมัน ไม่เหมือนกับ  
ดูรูปธรรม ทุกข์ของรูปละไม่ได้ ทำได้แต่เพียงบรรเทาอยู่อย่างนั้น จะไม่ให้  
หิวไม่ได้ ไม่เหมือนกับใจ จิตใจนี้ละได้เด็ดขาด ละทีเดียว จะละได้ตลอด  
ชีวิต หากได้มาศึกษาถูกจุด ตรงเป้า จะไม่ยาก เหมือนกับการไขกุญแจที่  
ถูกลูกก็เปิดออกได้ทันที ไม่เสียเวลา



เมื่อจับหลักได้ ก็ให้ดูไปเรื่อยๆ จนเห็นชัดว่ารูป-นามมิใช่ตัวตน ไม่สามารถยึดมั่นถือมั่นได้ ทุกข์จึงหาที่ตั้งไม่ได้ เพราะไม่มีตัว ไม่มีตน หลวงพ่อเทียนสอนแต่เรื่องอย่างนี้ ชี้ให้เห็นชัด เหมือนงูมีอมมาดู ไม่ใช่เห็นโดยคิดเอาเอง เมื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นอีก เรียกตามอาการที่เป็นว่า การดับไม่เหลือของนาม-รูป

คำสอนของหลวงพ่เทียนชี้ให้เห็นชัดมากในเรื่องนี้ ไม่ใช่แต่เพียงสอนให้รู้ให้เข้าใจเท่านั้น แต่สอนให้เป็นจริงๆ เปรียบเสมือนถูกปลิงเกาะดูดเลือด ขณะที่ปลิงเกาะอยู่ไม่รู้สึกละไม่เห็น แต่เมื่อมีเหตุปัจจัยทำให้ปลิงหลุดออก จึงรู้ว่าเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ เช่นเดียวกันกับที่ปลิงอยู่ให้กิเลสตัณหาอยู่ในใจ เมื่อได้รู้ได้เห็น กิเลสตัณหาเหล่านั้นจึงหลุดออกไป

ท่านได้ยึดหลักการเจริญสติแบบการเคลื่อนไหว โดยมีหลวงพ่เทียนเป็นครู ผลที่ประจักษ์ทำให้ท่านยืนยันได้ว่า ทุกคนที่ได้ปฏิบัติ นั่งสร้างจังหวะ เดินจงกรม เจริญสติ ดูการเคลื่อนไหวทั้งกายและใจอย่างจริงจัง จะได้รับอิสรภาพ ชีวิตจะเป็นอมตะ เห็นการเกิด แก่ เจ็บและตาย

## ๕. เข้ากรงช่วยหลวงพ่เทียนเผยแผ่ธรรม

หลังจากออกบวชและอยู่ปฏิบัติกับหลวงพ่เทียนได้ ๗ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุได้มาปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดเลย และปรารภว่าต้องการได้พระกรรมฐานมาสอนที่วัดชลประทานรังสฤษดิ์ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี หลวงพ่อเจ้าคณะจังหวัดเลย (สีหนาทภิกขุ) จึงแนะนำให้หลวงพ่เทียนไปช่วยสอน ช่วงนี้เองที่หลวงพ่อดำเขียนได้ติดตามหลวงพ่เทียนมาจำพรรษาที่วัดชลประทานฯ นับเป็นครั้งแรกที่ท่านได้ลงมาจำพรรษาและร่วมเผยแผ่ธรรมในภาคกลาง





๒๐ รู้ ชู จ ๑

ในขณะนั้นพระอาจารย์โกวิท เขมานนโท ได้มาจำพรรษาที่วัดชลประทานฯ ด้วย ท่านเคยศึกษาและปฏิบัติอยู่ที่สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นเวลาหลายปี เป็นผู้มีความรู้ทางธรรมแตกฉานในพระไตรปิฎก สามารถบรรยายธรรมได้อย่างลึกซึ้งไพเราะเป็นที่สนใจของนักศึกษา ครู อาจารย์ และปัญญาชนทั่วไป นอกจากนั้นท่านยังเป็นผู้สอนกรรมฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวทางของสวนโมกข์

เมื่อหลวงพ่отีเียนกับหลวงพ่อดำเขียน มาอยู่ที่วัดชลประทานฯ ใหม่ ๆ นั้น ไม่เป็นที่รู้จัก ผู้คนส่วนใหญ่จะรู้จักพระอาจารย์โกวิทเป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นพระมีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมและมีบุคลิกน่าเลื่อมใสศรัทธา ส่วนหลวงพ่отีเียนเป็นพระหลวงตาแก่ๆ มาจากบ้านนอก พูดภาษากลางก็ไม่ค่อยชัด จึงไม่มีใครให้ความสนใจ มาอยู่ ๑ อาทิตย์แล้ว ยังไม่ได้พูดแนะนำสั่งสอนใครเลย พระเถรทั้งหมดไปปฏิบัติแบบอานาปานสติอยู่กับพระอาจารย์โกวิท

หลวงพ่отีเียนกับท่านจึงได้ชวนลูกศิษย์ของพระอาจารย์โกวิทมาแอบสอน จนเวลาผ่านไป ๑ เดือน พระบางรูปก็เข้าใจเรื่องรูปนาม เมื่อเข้าใจแล้วก็ไปชวนพระรูปอื่นๆ มาเพิ่มขึ้นอีก จนกระทั่งพระอาจารย์โกวิทแปลกใจว่าทำไมลูกศิษย์หายไปเรื่อยๆ จึงสอบถามจากพระเหล่านั้น เมื่อทราบความจริง พระอาจารย์โกวิทจึงเกิดความสนใจและมาพบหลวงพ่отีเียน หลังจากสนทนาธรรมกันแล้ว พระอาจารย์โกวิทเกิดศรัทธาเลื่อมใส ยินยอมให้หลวงพ่отีเียนสอนลูกศิษย์ทั้งหมด รวมทั้งตัวท่านเองด้วย

นับแต่นั้นมา คำสอนตามแนวของหลวงพ่отีเียนได้แผ่ขยายออกสู่คนรุ่นใหม่ โดยพระอาจารย์โกวิทเป็นกำลังสำคัญ ในช่วงนั้นท่านได้มีโอกาส



พูดแนะนำและสอนการปฏิบัติเคียงข้างกับหลวงพ่อเถียนอย่างเต็มความสามารถ จนกระทั่งมีทั้งพระและฆราวาสเกิดความสนใจในการปฏิบัติมากขึ้นเรื่อยๆ

ต่อมาหลวงพ่อเถียนเห็นว่าน่าจะหาที่ใหม่เพื่อสะดวกแก่การสอน คุณวิโรจน์ ศิริอัฐ ได้นำหลวงพ่อเถียนมาวัดสวนามโน ซึ่งเป็นวัดร้างอยู่ขณะนั้นมีร่องรอยของโบสถ์ เจดีย์เก่า ซากอิฐกระจายอยู่ตามพื้นดิน พอให้เห็นร่องรอยว่าเคยเป็นวัดมาก่อน บางครั้งพระธุดงค์มาแวะพักแรมบ้างแล้วผ่านไป มีที่ดินเหลืออยู่เฉพาะบริเวณโบสถ์และเจดีย์เท่านั้น ที่นอกนั้นชาวบ้านได้ยึดไปทำสวนหมดแล้ว หลวงพ่อเถียนรู้สึกพอใจในสถานที่นี้ จึงตัดสินใจที่จะมาอยู่บูรณะให้เป็นวัดโดยสมบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง

เมื่อหลวงพ่อเถียนตกลงใจจะอยู่บูรณะวัดสวนามโนเพื่อให้เป็นที่เผยแผ่ธรรมนั้น หลวงพ่อดำเขียนได้มาร่วมงานด้วย ในตอนแรกเริ่มพระอาจารย์โกวิทได้ติดตามมาจากวัดชลประทานฯ พร้อมด้วยญาติโยมหลายคน นอกจากนั้นยังมีพระอาจารย์ทองล้วน ได้เข้าร่วมงานด้วย ทุกคนต้องทำงานหนักเพื่อก่อสร้างศาลาและกุฏิที่พัก งานที่หนักที่สุดคือ ได้แก่งานปรับพื้นที่ ต้องหาบอิฐ แบกทรายจากหมู่บ้านเดินข้ามทางรถไฟมาถมลานวัด กว่าจะเป็นที่รูปร่างเรียบร้อยให้ใช้สอยได้ก็เป็นเวลาหลายเดือน

หลวงพ่อดำเขียนได้อยู่ช่วยงานก่อสร้างและปรับปรุงวัด ตลอดจนสอนธรรมร่วมกับหลวงพ่อเถียน จนกระทั่งใกล้เวลาเข้าพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ท่านได้ลาหลวงพ่อเถียนไปจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ



๒๒ รู้ซึ้ง ๆ

## ๖. วัดป่าสุคะโตเมื่อแรกมาอยู่

หลวงพ่อดำเขียนขึ้นมากุโด้เป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๓ โดยตามขึ้นมากับหลวงพ่อบุญธรรม ซึ่งเป็นลูกพี่ลูกน้องของท่าน แต่ท่านไม่ได้มาจำพรรษาด้วย มาเริ่มจำพรรษารั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๙ ณ วัดป่าสุคะโต ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยหลวงพ่อบุญธรรมตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๒ สาเหตุที่ท่านขึ้นมาจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโต ก็เพราะท่านแลเห็นถึงความจำเป็นที่จะปักหลักอยู่ที่ใดที่หนึ่ง เพื่อสอนกรรมฐานให้ต่อเนื่อง แทนที่จะเดินทางสั่งสอนตามที่ต่างๆ อีกทั้งท่านยังเห็นว่าป่าบนภูโคงั้นเหมาะแก่การเจริญภาวนาและสอนกรรมฐานด้วยสงบ สงัด ธรรมชาติเอื้ออำนวยต่อการดูจิตดูใจยิ่งนัก

ในขณะนั้น วัดป่าสุคะโต ติดต่อกับป่าผืนใหญ่ รอบๆ ยังไม่มีไร่มัน ไร่ข้าวโพดและไร่ยูคาลิปตัส บ้านคนยังไม่มี มีแต่สัตว์ต่างๆ อาศัยอยู่มากมาย ท่านเล่าให้ฟังว่า ท่านอยู่กับอึ่งแก้ง ได้อ่านน้ำเอาปลาไปให้มันกินแล้วท่านก็นั่งดู เห็นมันชนกัน มันไถกัน มันจ่ากลืนท่านได้ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๒๒ แล้วยังมี ช้าง เลือดดาว หมูป่า และสัตว์ต่างๆ อีกมากมาย คราวหนึ่งท่านมาพักที่กุฏิหมายเลข ๒ (ที่อยู่ในเขตอุปาสถาปัจจุบัน แต่สมัยนั้นยังไม่มีการแบ่งเขต) ตกกลางคืนมีเสียงเหมือนรถติด ดังตืดๆๆๆ ท่านได้ส่องไฟดู เห็นเม่นทำขนพองทั้งตัว พอเวลามันวิ่ง มันก็ลู่ขนก่อนเวลาปราบศัตรู มันจะลั่นขน เสียงดังตืดๆๆๆ

มีครั้งหนึ่ง ท่านนอนหันศีรษะไปทางกอไผ่ ตัวนิ่ม เอาหางมาเหยยท่านเสียงดับตึบๆ ท่านอยู่ในมุ้งมองไป นึกว่างูมาตอด ท่านปีนกอไผ่ขึ้นไปดู จึงรู้ว่าเป็นตัวนิ่ม ท่านทำท่านนอนสงบอยู่ในมุ้ง มันจึงถอยลงมา เอาหางข้างหัวข้าง มาเหยย พอจับหางมาตึงไว้ มันก็ขด พอดีถึงเวลาทำวัตร ท่านก็อุ้ม



ตัวนี้ไปศาลาไก่อ้วย คนผ่านไปผ่านมาก็สงสัยว่าตัวอะไร ท่านไปตีระฆัง มั่นก็เคย ไม่ตกใจเสียงระฆัง ทุกวันนี้ ไม่มีสภาพเช่นนี้แล้ว ท่านเล่าว่า เมื่อท่านไปอยู่วัดโมกขนิรมาราม จังหวัดขอนแก่น ๑ เดือน อีเก้งที่อยู่แถบนี้ ถูกฆ่าตายเกือบหมด

สมัยแรกๆ ที่ท่านไปอยู่วัดป่าสุคะโต ความเป็นอยู่ทั้งลำบากทั้งขัดสน พระต้องบิณฑบาตไกลจากวัดมาก ได้มาแต่ข้าวเหนียวเปล่าๆ พระต้องมา ทำกับข้าวเอง กับข้าวที่มีทุกวันนี้คือ น้ำปลาผสมพริกไว้จิ้มกับข้าวเหนียว และยอดผักป่าที่หาได้บริเวณนั้น การเดินทางขึ้นไปก็ลำบากมาก ต้องปีนเขา ขึ้นไปทางอำเภอแก้งคร้อ ซึ่งมีความชันมาก เนื่องจากยังไม่มีถนนตัดขึ้นขึ้นมา ในขณะที่นั้นทั้งพระและญาติโยมต้องแบกสัมภาระที่จำเป็นติดตัวขึ้นไปด้วย เมื่อถึงยอดเขาแล้ว ต้องลัดเลาะไปตามไร่ ตามนา กว่าถึงบ้านท่ามะไฟ หวานและถึงวัดป่าสุคะโต ก็รู้สึกเหนื่อยอ่อนเป็นกำลัง

หลวงพ่อดำเขียนจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโตได้ปีเดียว ชาวบ้านก็มานิมนต์ท่านไปเป็นเจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน ซึ่งอยู่ห่างไป ๓ ก.ม. หลังจากที่ชาวบ้านมานิมนต์ครั้งแล้วครั้งเล่า ท่านก็รับเป็นเจ้าอาวาส เพราะเล็งเห็นว่า ท่ามะไฟหวานเป็นหมู่บ้านใหญ่บนภูโคงค์ หากชาวบ้านที่นั่น มีพื้นฐานทางธรรม ก็จะเอื้อให้ท่านและหลวงพ่อนุญชรธรรม สามารถเผยแผ่ธรรมออกไปให้กว้างขวาง

เวลานั้นท่านดำริจะไปประจำที่นั่นเพียง ๑-๒ ปีเท่านั้นและไม่คิดว่าจะมีกิจอย่างอื่น นอกจากการสอนธรรมแก่ชาวบ้าน แต่ปรากฏว่าท่านอยู่ที่นั่นถึง ๕ ปี และได้ทำหลายสิ่งหลายอย่างที่ท่านไม่คิดว่าจะต้องทำมาก่อน



๒๔ รู้ชื่อ ๆ

## ๗. ท่ามะไฟหวานกับงานพัฒนาชุมชน

ท่ามะไฟหวานในเวลานั้นเป็นหมู่บ้านตั้งใหม่ ห่างไกลจากเมือง จึงเป็นสถานที่หลบภัยของผู้มีคดีติดตัว ต่อมาได้มีชาวบ้านจากทุกสารทิศ ขึ้นมาหักร้างถางป่า จับจองที่เป็นการใหญ่ เพื่อทำไร่นาสำปะหลัง ซึ่งตอนนั้นมีราคาสูงเป็นประวัติการณ์ เงินจึงค่อนข้างสะพัดในหมู่บ้านนี้ เปิดช่องให้การพนันและอบายมุข ซึ่งมีอยู่มากแต่เดิมแล้วนั้น เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สุรายาเมา ตามถนนหนทางมีวงไฟไฮโลและชนไก่กันเกร่อไปหมด ยิ่งวันไหนมีงานบุญงานกุศลด้วยแล้ว วงพนันและวงเหล้าจะตามเข้าไปถึงในวัดพร้อมๆ กับมหรสพ สิ่งที่มาคือการทะเลาะวิวาท การต่อยตีตามท้องถนน และแม้กระทั่งในวัดมีใช้สิ่งผิดปกตีสําหรับท่ามะไฟหวาน จนได้ชื่อว่าเป็น “ดงเลือด”

เมื่อหลวงพ่อบุญมาเขียนย้ายมาอยู่ท่ามะไฟหวานนั้น งานแรกที่ท่านทำคือจัดระเบียบวัด โดยท่านวางเงื่อนไขไว้ ๒ ข้อ ข้อแรก จะต้องล้อมรั้ววัด ห้ามไม่ให้เอาควายมาเลี้ยงในวัด ข้อที่สอง ห้ามไม่ให้มีมหรสพ เล่นการพนัน หรือกินเหล้าในวัด หลังจากนั้นท่านก็ทำการปรับปรุงวัดภูเขาทอง เริ่มจากการปลูกไม้ใหญ่เพื่อฟื้นฟูสภาพนาให้กลับคืนมาใหม่ สร้างกุฏิ ขุดบ่อน้ำ พร้อมกันนั้นก็เริ่มงานสอนธรรมโดยเฉพาะการชี้แนะประชาชนให้ละอบายมุข มีการกระจายเสียงจากวัดทุกเช้า เพื่อชี้ให้เห็นโทษของอบายมุขทุกชนิด แม้การเทศน์ในวัด ท่านก็มุ่งชี้ประเด็นนี้จนชาวบ้านเริ่มเข้าใจและคล้อยตามท่าน

งานต่อมาคือจัดระเบียบชุมชน กิจวัตรประจำวันของท่านคือเดินตรวจตราในหมู่บ้าน บ้านไหนที่ท่านรู้ว่ามั่วมีวงพนัน ท่านก็จะทำทีชะเง้อดูชาวบ้านเห็นเข้าก็รู้สึกอาย ท่านทำเช่นนั้นสม่ำเสมอ มาภายหลัง ใครที่



เล่นการพนัน พอเห็นท่านเดินมา ก็แตกฮือ ในชั่วเวลาไม่ถึง ๒ ปี ชาวบ้านหลายคนก็กลับตัวกลับใจ ด้วยเห็นโทษของอบายมุขตามที่ท่านสอนที่เคยล้ามเลเทเมาในการพนัน เหล้า บุหรี่ ก็เลิกไป ที่เคยเป็นอันธพาลก็หันมาใส่ใจกับอาชีพการงาน ใช้ชีวิตอย่างสงบ

นอกจากการชักนำชาวบ้านให้อยู่ในศีลธรรม ไม่หลงใหลในอบายมุขแล้ว ท่านยังต้องทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทและรักษาความสงบในหมู่บ้านอยู่เนืองๆ ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ไปจนถึงการวิวาทในหมู่บ้าน ชาวบ้านหาใครเป็นที่พึ่งไม่ได้ ก็ต้องมาขอให้ท่านช่วยระงับเหตุอย่างไรก็ตามเมื่อเกิดเหตุดังกล่าว หลวงพ่อจะพยายามให้คนในคุ้มแก้ไขปัญหากันเอง หากเรื่องยังไม่ยุติ จึงให้เป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่บ้าน หากยังไม่แล้ว จึงค่อยตกเป็นภาระของท่าน ต่อเมื่อเป็นเรื่องร้ายแรง หรือท่านช่วยเหลืออะไรไม่ได้ จึงโอนไปให้เจ้าหน้าที่จัดการ ด้วยเหตุนี้ท่านมะไฟหวานจึงมีความสงบเป็นลำดับ จนปัจจุบันคำว่า “ตงเลือด” ได้เลือนหายไปจากความทรงจำของชาวบ้านไปแล้ว

เมื่อหมู่บ้านมีความสงบเรียบร้อยแล้ว ยังมีงานด้านอื่นอีกที่ชาวบ้านต้องการความช่วยเหลือจากท่าน วันหนึ่งท่านเดินจากวัดป่าสุคะโตไปท่านมะไฟหวาน เห็นชาวบ้านอุ้มลูกซึ่งเป็นไข้มาลาเรียออกมาจากป่ามาตายกลางทางพอดี ท่านเห็นพ่อแม่เด็กเป็นทุกข์ จึงถือว่าเป็นธุระของท่านด้วย ท่านจึงคิดหาหนทางว่าจะช่วยเหลือเด็กเหล่านั้นได้อย่างไร

ต่อมาท่านได้เรียกประชุมชาวบ้าน โดยเสนอว่าไม่ควรพาเด็กที่ยังเล็กอยู่เข้าไปในไร่ ขอให้พามาอยู่วัด ท่านจะเลี้ยงดูให้ ที่แรกชาวบ้านกลัวว่าจะเป็นบาปที่นำลูกมาให้พระเลี้ยง อีกทั้งวิตกว่าพระดูแลได้อย่างไร เพราะไม่เคยมีใครทำอย่างนี้มาก่อน แต่เมื่อท่านได้ชี้แจงและให้เหตุผลชาวบ้านก็



๒๖ รู้ซึ้ง ๆ

ยอมให้ลูกมาอยู่วัด โดยท่านเป็นผู้ดูแลเอง ส่วนพระในวัดก็ช่วยกันรับผิดชอบ จึงเกิดเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขึ้นที่วัดบ้านท่ามะไฟหวาน เมื่อพ.ศ. ๒๕๒๑ นับเป็นแห่งแรกในจังหวัดชัยภูมิ

หลังจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กก่อตั้งขึ้นได้ ๒ ปี สหกรณ์ข้าวก็เกิดขึ้น ตามมา เพราะท่านเห็นว่าเวลาชาวบ้านจะซื้อข้าวแต่ละทีก็ต้องเดินลงเขา และหาบเอาขึ้นมา ลำบากยิ่งนัก หากไม่มีเวลาลงไปเนื่องจากงานในไร่รัดตัว ก็ต้องซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้านซึ่งราคาแพงมาก ด้วยเหตุนี้ท่านจึงนึกถึง กองทุนเพื่อจัดหาข้าวจากตลาดมาขายในราคาพอประมาณ ที่แรกท่านก็ อาศัยเงินยืม มาเป็นกองทุนหมุนเวียน ภายหลังเมื่อดำเนินไปได้ด้วยดีก็ แปรเป็นสหกรณ์ข้าว โดยอาศัยทุนสนับสนุนจากญาติโยมในกรุงเทพฯ ซึ่ง จัดผ้าป่าข้าวมาที่วัดของท่าน นับเป็นผ้าป่าข้าวแห่งแรกในประเทศไทย

จากความตั้งใจเดิมที่จะสอนธรรมแก่ชาวบ้าน ท่านได้ขยายขยายมาสู่ งานพัฒนาชุมชน โดยริเริ่มโครงการหลายอย่างที่น่าสนใจ ทำให้ท่านเป็นที่ รู้จักของนักพัฒนาชุมชน จนหลายคนได้มาศึกษาปฏิบัติธรรมกับท่าน

## ๘. กลับคืนวัดป่าสุคะโต

เมื่อหลวงพ่อย้ายกลับมาวัดป่าสุคะโตอีกครั้งใน พ.ศ. ๒๕๒๕ ท่าน ก็ยังทำงานช่วยเหลือชุมชนควบคู่ไปกับการสอนกรรมฐาน นอกจากการ ตั้งศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ที่บ้านใหม่ไทยเจริญ ซึ่งอยู่ติดวัดแล้ว ท่านยัง สนับสนุนชาวบ้านให้ทำเกษตรกรรมพึ่งตนเองแทนที่จะปลูกพืชเชิงเดี่ยวขาย เพราะมีแต่จะขาดทุนและเป็นหนี้สิน เนื่องจากต้นทุนสูงแต่ราคาผันผวน ไม่แน่นอน ท่านถึงกับลงทุนทำแปลงสาธิตในวัด เรียกว่า “พุทธเกษตร”



โดยมีการปลูกพืชแบบผสมผสานเพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่ชาวบ้าน รวมทั้งชักชวนชาวบ้านมาปลูกผักในวัดเพื่อการบริโภคในครัวเรือน แทนที่จะซื้อกิน แต่ปรากฏว่าไม่ค่อยได้รับความสนใจจากชาวบ้านมากนัก

ระยะหลัง หลวงพ่อจึงเน้นหนักงานด้านอนุรักษ์ป่า ซึ่งเป็นงานที่หนักมาก เนื่องจากมีชาวบ้านลักลอบมาตัดไม้ ล่าสัตว์ ยิงนก ตลอดจนบุกรุกพื้นที่ป่าในวัดอยู่เรื่อยๆ การห้ามปรามของท่านทำให้บางคนไม่พอใจ ถึงกับกล่าวหาท่านในทางเสียหายก็มี หลังจากใช้ความพยายามอยู่หลายปี ปัญหาเหล่านี้ก็ลดลง คงเหลือแต่ปัญหาจากไฟป่า (ซึ่งเกิดจากฝีมือคน) ซึ่งทำลายสภาพป่าไปแล้วปีละ จนนในที่สุดก็บรรเทาบางลงเมื่อมีการสร้างกำแพงล้อมรอบวัด รวมทั้งมีการปลูกต้นไม้ฟื้นฟูสภาพป่าอย่างต่อเนื่องทุกปี โดยหลวงพ่อเป็นทั้งผู้นำและทำให้เป็นแบบอย่าง จนทุกวันนี้เมื่ออายุกว่า ๗๐ ปีแล้ว ท่านก็ยังใช้เวลาว่างในการปลูกต้นไม้และรดน้ำไม่ว้นแต่ละวัน

อย่างไรก็ตามหลวงพ่อก็ยังให้ความสำคัญกับการสอนกรรมฐาน นับแต่ พ.ศ. ๒๕๒๘ เป็นต้นมา มีพระมาศึกษาธรรมและจำพรรษาที่ท่านมากขึ้นเป็นลำดับ จากเดิมที่เคยมีพระจำพรรษาในแต่ละปี ๗-๘ รูป โดยประมาณ ก็ได้เพิ่มเป็นเท่าตัว ขณะเดียวกันญาติโยมจากที่ไกลๆ ก็มาปฏิบัติธรรมกับท่านมากขึ้น บางคนมาอยู่นานเป็นปีๆ ทำให้ต้องมีการสร้างเสนาสนะเพิ่มขึ้น

ในพ.ศ. ๒๕๓๓ เกิดเหตุขึ้นในวัดป่าสุคะโตเนื่องจากพระอาคันตุกะกลุ่มหนึ่งซึ่งได้รับความสนับสนุนจากชาวบ้านบางส่วน ต้องการเข้ามามีอำนาจในการบริหารวัด อีกทั้งก่อความขัดแย้งกับพระที่มีอยู่เดิม เมื่อปัญหาทำท่าลุกลาม พระที่เป็นฝ่ายบริหารวัดอยู่แต่เดิมจึงได้ถอนตัวออกจาก





๒๘ รู้ซึ้ง ๆ

วัดป่าสุคะโต เพื่อเป็นการตัดปัญหา โดยหลวงพ่อย้ายกลับไปพำนักที่วัดภูเขาทอง ท่ามะไฟหวานอย่างต่อเนื่อง และไม่ได้กลับมาที่วัดป่าสุคะโตเลยจนกระทั่งปี ๒๕๓๗ เมื่อสภาพการณ์ในวัดกลับคืนสู่สภาพปกติแล้ว

ในปีนั้นเองหลวงพ่อก็ได้รับสมณศักดิ์ เป็นพระครูบรรพตสุวรรณกิจ สองปีต่อมาได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะตำบลหนองขาม อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ แม้ท่านจะมีงานบริหารคณะสงฆ์เพิ่มขึ้น แต่งานสอนกรรมฐานก็ยังเป็นงานหลักของท่าน ช่วงหลังนี้เองที่ท่านวางมือด้านงานพัฒนาชุมชนเกือบจะสิ้นเชิง และอุทิศตัวให้กับการสอนธรรมควบคู่กับการฟื้นฟูป่า ประกอบกับนับแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นต้นมา ได้มีการอบรมกรรมฐานอย่างจริงจังมากขึ้น ถึงกับมีการตั้งเป็น “สถาบันสติปัญญาฐาน” โดยมีลูกศิษย์หลายท่านมาช่วยงานหลวงพ่อด้านการอบรมฆราวาส ทำให้มีผู้มาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าสุคะโตมากขึ้นไม่เว้นแต่ละเดือน จนต้องมีการขยายขยายเสนาสนะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมดังกล่าวทำให้หลวงพ่อดำเนินชีวิตที่รู้จักกว้างขวาง ท่านจึงได้รับภิกษุนิมนต์ไปแสดงธรรมในที่ต่างๆ ไม่เฉพาะเมืองไทยเท่านั้น หากยังรวมถึงต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ดังได้ไปจำพรรษาที่วัดจวงเหียน รัฐนิวยอร์กในปีพ.ศ. ๒๕๓๗ และ พ.ศ. ๒๕๔๐ ภิกษุนิมนต์ที่มีอยู่มากมายเมื่อสะสมนานวัน คงมีส่วนให้ท่านถึงกับอาพาธในปีพ.ศ. ๒๕๔๙ แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง เป็นครั้งแรกในชีวิตของท่านก็ว่าได้ที่ต้องเข้าโรงพยาบาลรักษาตัว แต่หลังจากได้รับการเยียวยารักษาอย่างเต็มทีนานนับปี โดยคณะแพทย์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ท่านก็มีสุขภาพดีขึ้น แพทย์ไม่พบความผิดปกติจนกระทั่งบัดนี้



## ๙. คำปรารภของหลวงพ่อดำ

หลวงพ่อดำอยู่เสมอว่านหลักของท่าน คือ งานสอนธรรม ส่วนกิจกรรมอื่นๆ เป็นงานอดิเรก เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับชุมชน เกี่ยวกับการสงเคราะห์ อนุเคราะห์

ท่านเล่าว่า ถ้าจะถามว่า การทำเภสัช การทำน้ำมัน การปลูกเสกเครื่องรางของขลัง ท่านได้ทิ้งไปแล้ว แต่คนยังสนใจ บางคนถือว่าท่านเป็นพระศักดิ์สิทธิ์ เช่น เขาถอยรถมา เขาก็ต้องขับเข้ามาวัดก่อน เขามามอบให้หลวงพ่อดำ บางทีก็เจิมให้ ท่านบอกว่าท่านเจิมไม่เป็น เขาขอให้หนึ่งให้ก็ได้ก็ต้องไปหนึ่งให้เขา เขาก็ยังถือว่า ท่านเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ไปอย่างนั้น สอนบอกว่ารถมันไม่เป็นไร น้ำมันก็ช่วยอะไรไม่ได้นอกจากตัวเรา สอนให้เห็นสังขาร ให้เหตุ ให้ผล ให้พึ่งตัวเอง บางคนไม่ยอมเอา จะเอาน้ำมัน จะเอาด้ายผูกแขน จะให้พ่นน้ำมัน บางทีก็ทำ แต่ท่านว่า ไม่ใช่สิ่งที่ท่านอยากทำแต่ทำไปเพื่อให้มันหลายๆ รอดๆ ไป แต่ก็สอนเขาอยู่

ที่ผ่านมามีคนนิมนต์ไปสอนธรรม บางทีก็ไปต่างประเทศ ท่านได้ลองไปหลายประเทศแล้ว ท่านได้พิจารณาแล้วว่า การเดินทางไปต่างประเทศไม่เหมาะกับท่านเพราะปัญหาของการใช้ภาษา ท่านจึงต้องอาศัยผู้อื่นเป็นล่าม ท่านเล่าว่า คนต่างชาติ มีความสนใจการปฏิบัติ เขาคึกขำตรง เขาไม่ให้สอน เขาให้เราสั่งให้เขาทำ ถ้าไปสอน เขาไม่เอา ให้เขาทำอะไรก็บอกเขา ท่านจึงให้เขาเจริญสติ เขาก็ชอบ เขาพอใจ แต่ท่านว่า หากเป็นไปได้ ท่านคงไม่ไปต่างประเทศ ท่านจะอยู่เมืองไทยและจะสอนคนไทย

ท่านมีความตั้งใจอย่างนี้ ท่านเคยพูดกับเพื่อนพระว่า เมื่ออายุ ๖๐ ปี จะขอยู่ประจำที่ ไม่รู้ว่าจะเป็นไปได้แค่ไหน หลายคนก็ให้ความสนับสนุน



๓๐ รู้ซึ้ง ๆ

ให้อยู่เป็นหลักเป็นที และบางโอกาสก็เดินทางบ้าง ถ้าจำเป็น แต่ถ้ามีสิ่ง  
มีเพื่อนพ้องที่จะเข้าใจกันให้ทำงานแทนกันได้ ท่านก็อยากมี

ท่านเคยพูดว่า ท่านนั้นอาภัพเรื่องการเผยแพร่ธรรม กล่าวคือ  
สมัยก่อนท่านเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่เทียนท่านได้พูดสิ่งที่ได้พบเห็นให้  
หลวงปู่เทียนฟัง หลวงปู่เทียนก็ได้ยินคำพูดที่เกิดจากสิ่งที่ท่านได้พบเห็น  
แต่เมื่อท่านสอนคนมา ท่านไม่เคยได้ยินจากคนที่ท่านสอนเหมือนกับที่ท่าน  
เคยพูดให้หลวงปู่เทียนฟังเลย ท่านจึงเป็นพระกรรมฐานที่อาภัพลูกศิษย์  
แม้คนที่ศรัทธาท่านจะพอมิ แต่จะให้ถึงขั้นภูมิใจในคำสอน ภูมิใจในผล  
การสอนท่านยังไม่ภูมิใจ

ท่านว่า ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าถึงจริงๆ จะอดพูดไม่ได้ จะห้ามก็ไม่อยู่ มัน  
จะกระตือรือร้นในการสอนคน จะมีความอยากลำบากแค่ไหน ก็ไม่เกรงกลัว  
เพราะว่าจะพูดความจริงให้คนฟัง

## ๑๐. วัดที่หลวงปู่จำพรรษา

เมื่อบวชแล้ว หลวงปู่ได้อยู่จำพรรษตามวัดต่างๆ ดังนี้

ปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ที่วัดป่าพุทธาน อ.เมือง จ.เลย ภายหลังจากการไป  
ปฏิบัติกับหลวงปู่เทียนอยู่ ๑ เดือน จนจิตใจเปลี่ยนแปลงระดับหนึ่งแล้ว  
ท่านได้กราบลา มารดาของท่านและญาติพี่น้องและภรรยา เพื่อจะไปบวช แม้ว่า  
ถูกคัดค้านก็ตาม ท่านไม่เปลี่ยนแปลงความตั้งใจ ได้เดินทางออกจากบ้าน  
ไปหาหลวงปู่เทียนและบวชที่จังหวัดเลย และอยู่จำพรรษาที่วัดป่าพุทธาน  
อ.เมือง จ.เลย



ปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ที่วัดบ้านบุษม ต.บุษม อ.เชียงคาน จ.เลย เมื่อ  
ย่างเข้าพรรษาที่ ๒ ภายหลังจึงมุ่งมั่นปฏิบัติทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง  
จนจิตใจมั่นคงแน่วแน่ในธรรมแล้ว หลวงพ่อเทียนได้นิมนต์ให้ท่านไปอยู่  
จำพรรษาที่บ้านบุษม ซึ่งเป็นบ้านเกิดหลวงของพ่อเทียนเอง เพื่ออนุเคราะห์  
ชาวบ้านในช่วงฤดูเข้าพรรษา ตามความต้องการของศรัทธาญาติโยมที่นั่น

ปี พ.ศ. ๒๕๑๒-๒๕๑๔ ที่วัดป่าพุทธาน อ.เมือง จ.เลย กลับมา  
วัดป่าพุทธานอีกและจำพรรษาดำเนินกันเป็นเวลา ๓ พรรษา

ปี พ.ศ. ๒๕๑๕ วัดโมกขวนาราม ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น  
ปีนั้นหลวงพ่อเทียนเริ่มเผยแพร่ธรรมเข้าสู่จังหวัดขอนแก่น ท่านจึงได้มา  
ช่วยการงานของหลวงพ่อเทียนและอยู่จำพรรษาที่นั่น ร่วมกับเพื่อนพระ  
อีกหลายรูป

ปี พ.ศ. ๒๕๑๖-๒๕๑๗ ที่วัดป่าพุทธาน ในปีนี้ทางราชการได้  
ก่อตั้งวิทยาลัยครู และได้ใช้สถานที่ครอบคลุมเขตป่าพุทธานเดิมเข้าด้วย  
และให้ย้ายป่าพุทธานมาอยู่ข้างนอก ซึ่งไม่ไกลจากที่เดิมมากนัก คือที่อยู่  
ปัจจุบันนี้ ท่านจึงได้กลับมาช่วยการงานของวัด และอยู่จำพรรษาที่วัด  
ป่าพุทธานที่เพิ่งย้ายเข้ามาใหม่แห่งนี้

ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี  
ปีนั้นท่านได้ติดตามหลวงพ่อเทียนมาช่วยเผยแพร่ธรรมกับคนกรุงเทพฯ เป็น  
ครั้งแรก และเป็นจุดเริ่มต้นที่แนวคำสอนของหลวงพ่อเทียนได้แผ่กระจาย  
เข้าสู่วงสังคมเมือง โดยเฉพาะกลุ่มปัญญาชน คนรุ่นใหม่ และต่อเนื่องเรื่อยมา  
จนกระทั่งเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางมาถึงปัจจุบัน



๓๒ รู้ชื่อ ๆ

ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ที่วัดป่าสุคะโต (ชื่อทางการเรียก วัดเอราวัณ)  
ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ หลังจากออกมาจากวัดชลประทานฯ  
แล้ว ได้มาช่วยบูรณะวัดสนามใน อยู่ช่วงระยะหนึ่งเมื่อใกล้เข้าพรรษาท่าน  
ได้ลาหลวงพ่อเทียนขึ้นไปจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโต

ปี พ.ศ. ๒๕๒๐-๒๕๒๕ วัดภูเขาทอง ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ  
จ.ชัยภูมิ หลังจากท่านได้คลุกคลีกับชาวบ้านและเห็นความเดือดร้อนทุกข์  
ยากก็นึกสงสารชาวบ้านต้องการจะช่วยเหลือ จึงได้มาอยู่กับชาวบ้านที่  
วัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวานซึ่งอยู่ท่ามกลางชุมชน ขณะเดียวกันก็ได้ดูแล  
และสั่งสอนแนะนำผู้สนใจปฏิบัติที่วัดป่าสุคะโตด้วย

ปี พ.ศ. ๒๕๒๖-๒๕๓๐ ที่วัดป่าสุคะโต

ปี พ.ศ. ๒๕๓๑-๒๕๓๖ ที่วัดภูเขาทอง

ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ที่วัดจวงเหิน เมืองคาร์เมล รัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา  
กลุ่มผู้สนใจการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ได้นิมนต์ให้ไปสอนและจำพรรษา  
ที่นั่นเป็นเวลา ๕ เดือน

ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ที่วัดโมกขวนาราม ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น  
คณะสงฆ์และญาติโยมได้นิมนต์ให้ท่านไปอยู่จำพรรษาที่นั่น เพื่อแนะนำ  
สั่งสอนอบรมการปฏิบัติแก่ผู้สนใจการเจริญสติ ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน

ปี พ.ศ. ๒๕๓๙ ที่วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ที่วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ที่วัดภูเขาทอง ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ



ปี พ.ศ. ๒๕๕๒-๒๕๕๗ ที่วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ที่วัดภูเขาทอง ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๕๐ ที่วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ เพื่อรักษาตัวจากอาการด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

## ๑๑. ตำแหน่งและสมณศักดิ์ที่ได้รับ

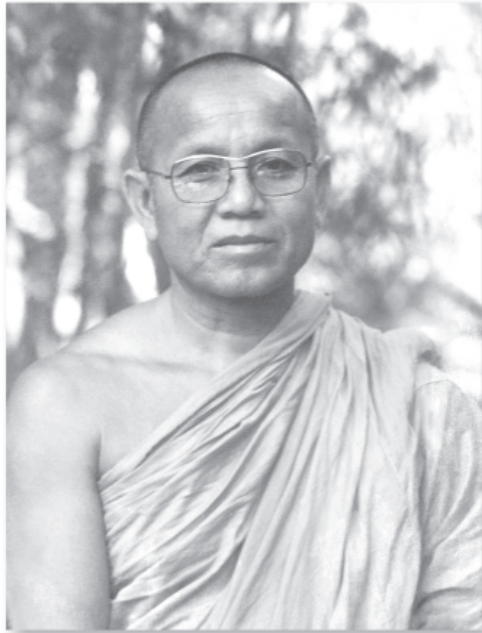
ปี พ.ศ. ๒๕๒๑ ได้รับแต่งตั้งให้เป็น เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้รับการแต่งตั้งสมณศักดิ์จากคณะสงฆ์ฝ่ายปกครองให้เป็น พระครูบรรพตสุวรรณกิจ

ปี พ.ศ. ๒๕๓๙ ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะตำบลหนองขาม อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

## ๑๒. ปัจจุบัน

ท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโตและดูแลวัดภูเขาทองควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นได้ดูแลวัดป่ามหัวัน (ภูหลง) อีกแห่งหนึ่งด้วย ซึ่งเป็นวัดป่าในสาขาและอยู่ไม่ไกลจากกันนัก คือ ราว ๑๕ กิโลเมตรจากวัดป่าสุคะโต





# ภาคหนึ่ง

## คำบรรยายธรรม







## สูตรสำเร็จของชีวิต

การพูดตอนเช้าวันนี้ ก็จะได้พูดในหลักการแนะนำการปฏิบัติธรรม เรื่องอื่นผมก็ไม่รู้ รู้แต่เรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างเดียว เรื่องอื่นท่านทั้งหลายก็คงจะรู้มากกว่าผมก็ได้ เรื่องการปฏิบัติธรรมวิธีหลวงพ่อเทียน หลวงพ่อใหญ่ของเราที่แนะนำพร่ำสอนอยู่เป็นเวลาเกือบ ๒๐ ปี ที่นี้ก็ปรากฏว่าชาวพุทธกำลังสนใจในการปฏิบัติธรรม

“การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น” ก็อาศัยรูปแบบคือ “การสร้างจิ้งหะ” “การเดินจงกรม” ส่วนมากการสร้างจิ้งหะโดยวิธีที่เราทำอยู่นี้ ถ้าเราดูแล้ว มันไม่น่าดูมันไม่ค่อยจะสุภาพเรียบร้อยเท่าไร ผู้ที่มาฝึกหัดใหม่ๆ ก็จะรู้สึกขวยเขิน แม้แต่ตัวผมเองก็เคยมีความรู้สึกอย่างนั้นเหมือนกัน เพราะเมื่อก่อนตนเองได้ทำวิธีที่ไ้เก้ด้วยการนั่งตัวนิ่งๆ นั่งตัวตรงกำหนดลมหายใจเข้าออก (แบบพุทโธ) รู้สึกว่าท่าทางมันน่าดูกว่าการมาสร้างจิ้งหะ

บรรยายเมื่อวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๒๕ ณ วัดสนามใน จ.นนทบุรี พิมพ์ครั้งแรกใน  
สว่างที่กลางใจ ๒ ธันวาคม ๒๕๒๕



๓๘ รู้ซึ้ง ๆ

ที่นี่จะอย่างไรก็ตามสำหรับผู้ใหม่จริงๆ พวกที่ไม่เคยศึกษาและไม่เคยปฏิบัติจริงๆ ก็จำเป็นที่ต้องทำดูบ้าง มันต่างกันกับที่เรามานั่งตัวนิ่งๆ ทำตัวตรงนี้มันต่างกัน แม้แต่ความรู้สึกมันก็ต่างกันมาก อย่างที่เราสร้างจังหวะการยกมือขึ้น การเคลื่อนไหวไปมานั้นมันเป็นการปลุกสติ เราทดลองทำดู ไม่ยาก

วิธีที่เราตั้งใจเบื้องต้นนั้น เราไม่ใช่อยากรู้อยากเห็น อันนี้ก็พยายามตั้งใจฟังให้ดี ไม่ใช่เราทำเพื่ออยากรู้อยากเห็น เราทำดู เราจะยกมือขึ้น ยกมือลงลองดู เอาสติมาดูการเคลื่อนไหวที่มือเราทำอยู่นี้ ให้รู้สึกขณะที่มันเคลื่อนไหวไปมา ให้มีสติคือตัวสติที่แหละจะเป็นตัวเจาะ เป็นจอยปาก เหมือนกับไก่ที่อยู่ในฟองอยู่ในกระเปาะไข่ ถ้าเราไม่เจาะไม่ทำ ไม่ทำให้มันมีมาก มันก็ไม่แก่กล้า ถ้าเรามาเร่งดูลมหายใจ กำหนดเป็นบริกรรมว่าพุท หายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโอ มันจะเป็นไปในรูปของสมาธิแบบสงบไปเลย มันไม่แก่กล้าในตัวสติ สติไม่เจริญ

ตัวสตินี้เราก็มียู่ทุกคนนั่นแหละ แต่ว่ายังไม่แก่กล้า มันไม่มาก ถ้าเราตั้งใจทำให้มันมากขึ้น พยายามทำให้มันมากขึ้นด้วยอาศัยการเคลื่อนไหว กำหนดการเคลื่อนไหวให้มีสติ ทุกขั้นทุกตอนสติต้องตามดู อยู่เสมอ อันนี้เป็นรูปแบบเบื้องต้นของการสร้างสติ สติ คือ “ตัวการปฏิบัติ” ให้มันรู้จริงๆ ให้มันรู้สึกตัวขณะที่มันเคลื่อนไหวไปมา ไม่ว่าเราจะมีโอกาสอันน้อยก็ให้ตัดสินใจลองทำดู โดยอาศัยการสร้างผังเป็นรูปแบบไปก่อน แล้วจึงค่อยไปกำหนดอริยาบถเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ การกระพริบตา การหายใจ การคิดนึก แม้แต่การกระดิกนิ้วอย่างนี้ได้ แต่ว่าใหม่ๆ นี่เราต้องทำให้มันหยาบหน้อย ให้มันหยาบ ให้มันแรงหน้อย เพราะว่าคนเราตั้งแต่อ่อนแต่ออกมา ตัวสติไม่ค่อยจะมี มันไปเกาะสิ่งปรุงแต่งภายนอกกันเสียหมด



เพราะฉะนั้นจำเป็นจะต้องสร้าง อาศัยการเคลื่อนไหว อาศัยการเดินจงกรม  
นี้เป็นเบื้องต้น

ทีนี้จะให้รู้อะไรจึงมาสร้างจังหวะ มาเดินจงกรม เบื้องแรกที่สุดก็ต้อง  
ให้รู้จักรูปจักนาม ขณะที่พักมือขึ้นนี้ อันหนึ่งที่มีนพริกเคลื่อนไหวไปมา  
อันนี้มันเป็นอะไรส่วนหนึ่งที่สั่งให้เคลื่อนไหวไปมา อันนี้มันเป็นอะไร คือ  
ให้มันรู้จักรูปจักนามนั่นเอง ให้มันรู้จริงๆ นะ ไม่ใช่คิดเอา มันคิดได้อยู่หรอก  
แต่ว่าการคิดได้นั้นมันไม่ใช่จริงๆ มันคิดเห็น มันเข้าใจ อันความคิดเห็น  
ความเข้าใจกับการที่มันพบเห็นจริงๆ ด้วยความรู้สึกจริงๆ มันคนละอันกัน  
เท่ากับว่าเราเคยมาวัดสนามใน แต่เราอยู่บ้าน เรานั่งอยู่บ้าน แต่เราคิดเห็น  
คิดเห็นว่าวัดสนามใน ศาลาตั้งอยู่อย่างนั้น ภูมิตั้งอยู่อย่างนั้น ใจมันคิดได้  
แต่เราไม่ได้สัมผัสเหมือนกับเรามาอยู่จริงๆ ได้สัมผัสด้วยอริยาบททุกๆ  
อริยาบท การเห็นรูปนามก็เช่นเดียวกัน จะพูดให้ฟังก็เข้าใจ แต่มันไม่ตรง  
มันเป็นสัญญาจำเอา มันไม่พบเห็นจริงๆ

เบื้องต้นจำเป็นต้องรู้จักรูปนาม ส่วนรูปก็คือ ตัวที่นั่งอยู่นี้แหละที่  
เคลื่อนไหวไปมา รูปนี้สัมผัสด้วย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง รู้จักหนาว รู้จักเจ็บ  
จักป่วย ส่วนนาม คือ จิตใจ มันมีสองอย่างนี้ที่เคลื่อนไหวไปมาก็คือกายกับ  
ใจเรียกว่าเป็นรูปเป็นนาม

สำหรับตัวผมเองเมื่อปฏิบัติใหม่ๆ นั้นก็ได้ยินเขามาบอกกับเพื่อนๆ  
ผมเองเขาก็มาบอกว่าอย่างนี้เป็นรูป อย่างนี้เป็นนามแต่อันนั้นก็เห็นไปตาม  
แต่ใจจริงๆ มันไม่หลง มันไม่หลง มันไม่พบเห็นด้วยตนเองจริงๆ ทีนี้ ถ้ามัน  
พบเห็นด้วยตนเองจริงๆ มันเห็นชัดเห็นแจ้ง เห็นเข้าใจจริงๆ พบเห็นด้วย  
ความรู้สึกจริงๆ มันเห็นว่าเป็นรูปเป็นนามจริงๆ เห็นเป็นรูปเป็นนามมันได้



๔๐ รู้ซึ้ง ๆ

หลักคล้ายๆ กับว่ามันได้ที่ยืน จุดยืน คล้ายๆ กับว่าเราจะโค่นต้นไม้เรา  
จะฟันต้นไม้สักต้น เรามีเครื่องมือ เราได้ที่ยืนอันมั่นคง เรามีเครื่องมือ  
อันคมกล้า ได้มีดได้ขวานอันคมกล้า เราก็พร้อมที่จะฟัน โค่นต้นไม้นั้น  
ลงได้ด้วยเครื่องมือของเรา

การเข้าใจรูปนามก็เช่นกัน มันเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อ  
ความสงบ มันเป็นไปเพื่อปริณิพพานจริงๆ การเห็นรูปนามนี้มันไม่ผิด ถ้า  
เห็นจริงๆ มันไม่ผิด มันไม่มีความสงสัย เห็นรูปเห็นนาม เห็นสมมติบัญญัติ  
เห็นปรมาตถบัญญัติ เห็นอรรถบัญญัติ ตลอดจนเห็นธรรมที่เป็นธรรมของ  
พระอริยเจ้าจริงๆ ทว่าทุกคนจะต้องเดินไปนี้ รู้อันนี้ มันรู้ถูกต้องจริงๆ มันเป็น  
สมบัติของคนจริงๆ รู้จักรูปจักนาม รู้สมมติบัญญัติ รู้จักศาสนา รู้จักจิตจักใจ  
รู้จักกายจักใจ รู้จักอายตนะ มันเห็นกันอย่างนี้มันเห็นจริงๆ

ทีนี้เมื่อเรารู้จักรูปจักนาม รู้จักศาสนา รู้จักสมมติบัญญัติ รู้จัก  
ปรมาตถบัญญัติ รู้ของจริงที่อยู่ในคน รู้เรื่องของคนจนจบสิ้น แต่ว่ามันยัง  
ไม่สำเร็จคล้ายๆ กับว่าเราจะโค่นต้นไม้ มันเห็นภาพที่เราจะต้องเอาให้มันล้ม  
ให้มันโค่นจริงๆ เราสามารถที่จะฟันจริงๆ แต่ขณะที่เรารู้รูปนามนั้นมันเป็น  
เพียงความรู้สึกเท่านั้น

ทีนี้เมื่อเรารู้จักรูปนามชัดเจน รู้จักปรมาตถ รู้จักธรรมที่จะเข้าไป  
ระงับดับทุกข์จริงๆ แล้ว ต่อแต่นี้ไปมาบำเพ็ญทางจิต การมาบำเพ็ญทางจิต  
มันไม่วอกวน มันไม่ยาก การปฏิบัติธรรมมันมีขั้นมีตอน มีจังหวะ เหมือน  
กับว่าเราจะเดินทาง มันมีความรู้สึกที่เราจะต้องถึงจุดหมายปลายทาง  
อย่างแน่นอน มันมีจุดยืนโดยมันคงไม่หวั่นไหว ไม่เชื่อใครทั้งหมด เชื่อ  
วิธีการปฏิบัติ เชื่อการที่มันเป็นไปในตัวเรา มันเป็นไปเพื่อความดับทุกข์





มันเป็นไปเพื่อความสงบ เมื่อรู้อะไรมันหลุด มันพ้นไปจริงๆ ไม่ใช่เราจะไม่โลภ แต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างการเสพติด การชั่งแวะต่างๆ ดังที่อาจารย์ของลัทธิท่านพูด ผมเองเป็นคนติดอย่างนั้นอย่างนี้จริงๆ แต่พอมารู้เรื่องของปรมัตถ์ก็ถือความจริงที่มีอยู่ในคนเลย ไม่อ่าลัยอาวรณ์ไปกับมัน มันผ่าน มันพ้นไปจริงๆ รุ้ยยืนยันว่าพ้นไปจริงๆ

เหมือนว่าเราเห็นงูพิษ ถ้ามันเป็นงูพิษแน่ เราก็เห็นว่ามันมีพิษจริงๆ เราก็หนีไปจากมันจริงๆ ก็พ้นไปจากมันจริงๆ ไปได้ตลอดไม่หวนกลับคืนมา รู้หลักของการปฏิบัติมันรู้อย่างนี้ ไม่ใช่รู้ไปตกไปเถียง ไปอวด ไปพูดไปอะไรนั้นมันอีกเรื่องหนึ่ง ส่วนความรู้อันนี้มันรู้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์จริงๆ รู้เรื่องของความทุกข์จริงๆ แล้วก็ทุกข์ได้จริง

ที่นี้มาบำเพ็ญทางจิต การที่มาบำเพ็ญทางจิตนี้เรารู้มาแล้วนะเบื้องต้น รู้จักรูปจักนาม รู้จักปรมัตถ์ มันเหลืออยู่อันเดียวคล้ายๆ กับว่า ต้นไม้มันเหลืออยู่รากเดียวมันจะโคนอยู่แล้ว มันติดอยู่อันเดียวที่เราต้องตัด ถ้ามาบำเพ็ญทางจิตมันมีความรู้สึก รู้สึกว่าขณะที่เราเคลื่อนไหวไปมาอยู่ ก็เฝ้าดูความคิด ความคิดนี้มันเป็นตัวการ ความคิดมันเป็นตัวสังขาร มันเป็นตัวแปร่งเต่งที่สุด แต่ที่นี้เรามีสติดู การดูความคิดนี้บางคนก็อาจจะไม่เข้าใจ ไม่ใช่ไม่ให้คิดนะ จะไปห้ามไม่ให้มันคิดนั้นไม่ถูก

การดูความคิดเราอาจนำไปพร้อมกับการเห็นรูปเห็นนาม เห็นอารมณ์ ได้ที่อื่น ได้ที่อื่นอันนั้นคงมีกำลังอันเข้มแข็ง มีอาหุอันแหลมคม เราหยุดยืนอยู่นี้ ที่นี้เรามาดูความคิดขณะใดที่มันไม่คิด เราก็ดูที่ความเคลื่อนไหว ไม่ใช่ไปคิดหาคะ บางคนไปอยู่กับความคิดเลยไม่รู้จักรู้ว่าตนเองคิดอันนี้ มันก็มีเหมือนกัน



๔๒ รู้ซึ้ง ๆ

ทีนี้เมื่อดูความคิด เมื่อเราสร้างสติ ความคิดมันเนื่องกับตัวสติอยู่ มันคอยจะหนีออกไปบ้าง มันคอยจะหลงไปบ้าง ไปติดตามความคิดบ้าง สมถะกับวิปัสสนา มันแยกกันตรงนี้แหละ การที่บางทีมันไปติดอารมณ์ มันสงบอย่างนี้ไม่เอา แต่เราจะเวียนอยู่กับตัวสตินี้ทุกครั้งทุกคราว มีสติ ตื่นอยู่กับการเคลื่อนไหว ขณะที่มันไม่คิดก็อยู่กับการเคลื่อนไหว พอมัน คิดก็รู้ทันที ให้ทันความคิด มันจะคิดดีคิดถูกอย่างไรก็ตาม การบำเพ็ญ เพียรทางจิตเราต้องผ่านไปเลย เพราะเราจะสร้างสติให้มันเข้มแข็ง ให้มัน แก่กล้าขึ้น มันจะมีมากขึ้นๆ จนกว่าว่ามันแยกกัน ความคิดมันหลุดตัว เข้ามา ตัวสติมันเพิ่มขึ้น ตัวสติเป็นปัญญาเข้าไปแทนที่ความคิดนั้น ความคิดก็หมดไป

ทีนี้มันก็มีความรู้อะไรหลายอย่าง มันก็มีอารมณ์อะไรหลายอย่าง บางทีมันเป็นอารมณ์รู้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส เป็นความรู้จินตญาณ มันรู้ทุกอย่าง รู้ทุกอย่างที่เป็นความรู้จินตญาณ บางคนไปติดความรู้ ก็เพลินไปกับความรู้ ในที่สุดตัวสติก็ถลำเข้าไปในความคิด ไม่มีความรู้สึก ไปเป็นผู้รู้ไปเสีย ไปเป็นผู้เป็น ไปเป็นผู้มีสุข มีทุกข์ เป็นผู้ไม่รู้ไปเสีย มันอยู่ในความคิดไปเลย บางคนไปติดอยู่กับความสงบ นิ่ง เย็น สบาย เบาตัวเป็นความเบาของกายของจิต เราก็อย่าไปอยู่กับมัน

ให้เราารู้สึกทุกขณะทุกครั้งทุกคราวที่มันคิดขึ้นมา ให้มันเป็นเพียง รู้เท่ารู้ทันมัน จนในที่สุดเมื่อสติเรามีมากขึ้นๆ ๆ ความคิดมันก็หมดไปๆ อายตนะมันก็ลดลง มันน้อยลง ตัวสติมันมีมากขึ้นๆ ๆ มันเป็นกฎของ ธรรมชาติอย่างนี้ เท่ากับว่ามันหลุดมันพ้นกว่าแต่ก่อน

ตัวสังขารมันไม่มีจริงๆ เมื่อตัวสติมันแก่กล้าขึ้นก็เท่ากับว่าเมื่อ แสงสว่างมันมีความมืดก็หมดไป มันเป็นกฎของธรรมชาติ เมื่อเรามีสติ





มากขึ้นๆ มันหลุดไป มันพันไปเหมือนกับไก่ที่อยู่ในกระเปาะไข่ มันเจาะทะลุออกมาได้ มันเห็น มันเห็นอิสระ มันเห็นอิสระเมื่อมันเจาะออกมาได้จริงๆ มันเหมือนกับไก่ที่มันเจาะออกมา มันเห็นโลก เห็นคน เห็นทุกสิ่ง เมื่อมันเจาะออกมาแล้ว มันใช้ไม่ได้กระเปาะไข่นี้

เมื่อก่อนมันอยู่ในกระเปาะไข่ มันว่ามันดีมันชอบ มันอุ่น มันพอกพอบใจ ที่นี้เมื่อมันทะลุออกมาแล้วมันจะมีความรู้สึกอย่างไร อายุตนะมันก็มีอยู่ รูปนาม มีอยู่ แต่ว่ามันเป็นธรรมชาติเป็นธรรมชาติล้วนๆ ไม่มีอะไร ไม่เกี่ยวข้องกัน การกิน การนอน การหลับ การถ่าย การเจ็บ การปวด แต่มันคนละเรื่อง ตัวสังขารมันหมดไปจริงๆ มันไม่ปลุกเหยาปลุกเรื่อนขึ้นมาได้ เมื่อก่อนนี้ มันสร้าง สร้างความคิดทำให้เราคิดมันในการบำเพ็ญทางจิต จุดนี้เป็นจุดสำคัญที่สุด

แต่ว่าถ้าหากไม่รู้จักรูปนาม มันจะเป็นการกววน มันกววนมันสับสน การได้อารมณ์ของรูปของนามมานั้นมันมั่นคง เหมือนกับว่าเราจะเดินทางข้ามสะพานไป มันมีราวจับ มันไม่เผลอเผลอ มันไม่ล้ม มันไม่พลัดตกลงไป มันมีราวจับอันมั่นคง ไม่ว่ามันจะมีนิมิต มีอารมณ์ มีจินตญาณ มีวิปัสสนูปกิเลส หรือเป็นวิปัสสนาก็ไม่พลัดตกลงไป มันมีที่จับอันมั่นคงดีคือการรู้รูปนาม มันไม่ทอดอ้อย มันก้าวไป มันพันไปจริงๆ

โดยส่วนมากการปฏิบัติทุกวันนี้ โดยความรู้สึกของผมแล้วยังไม่ค่อยแน่นกันในเรื่องรูปนามเท่าไร พอมาบำเพ็ญทางจิตมันเลวกล่เยว มันไม่เห็นเรื่องรูปนาม ไม่เห็นสมมติบัญญัติ ไม่เห็นเรื่องของคน ไม่เห็นเรื่องชีวิตจิตใจของคนมันก็เลวกล่เยวสับสน บางทีมันกลับกัน มันเป็นอุปสรรคไหม มันหวนคืนมา อันนี้ก็มิ มันเสื่อม บางทีได้อารมณ์ไปแล้ว





๔๔ รู้ซึ้ง ๆ

พอหยุดทำความเข้าใจมันก็หวนกลับมาเหมือนเดิม ถ้ามันเป็นอุปนิสัยมัน  
ถ้าทำมันไปเรื่อย ๆ มันพันไปจริงๆ มันเห็นเรื่องของคน มันเห็นเรื่องทุกข์  
แล้วมันก็หลุดไปจริงๆ มันพันมันผ่านไปจริงๆ

สำหรับเรื่องการปฏิบัติไม่ใช่เราเห็นว่าเราไปทำ ไปอยู่กันไปเอามา  
พูดกัน โดยที่ไม่ได้หลุดพ้นในความรู้สึกของตัวเอง การปฏิบัติด้วยวิธีนี้  
มันสามารถมีอยู่กับเราทุกคน ทุกชีวิตมันจะต้องมีอย่างนี้ มันจะต้องได้  
อย่างนี้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในเรื่องของคน เรื่องของมนุษย์ควรจะดีเท่านี้แหละ  
การมาเจริญสติเท่านี้แหละ มันสามารถที่จะทำให้ชีวิตเราประสบกับ คล้ายๆ  
กับว่ามันไม่มีอะไรที่จะทำกันอีก เรื่องของคนมันจบเท่านี้ มันมีความรู้สึก  
อย่างนั้น สร้างสติอยู่นี้แหละ สร้างสติเท่านี้แหละไม่ต้องไปรู้อะไรให้มาก  
มันจบสิ้นเรื่องของคน มันไม่มีกิจอะไรที่จะต้องทำอีก

ดังนั้นผมจึงอยากจะพูดว่า วิธีการแบบหลวงพ่อกุญแจสอนนี้เรา  
ไม่ต้องไปคิดว่ามันผิดมันถูกอะไรให้เสียเวลา ผมบอกได้เลยว่ามันเป็น  
สูตรสำเร็จของชีวิต มันจริงของมัน ความจริงมันเห็นความจริงไม่พ้น  
ถ้าเราทำอันนี้คล้ายๆ กับว่าสองสองเป็นสี่ สองสองเป็นสี่มันเป็นสูตรสำเร็จ  
เราไม่ต้องไปคิด ไปวิพากษ์วิจารณ์ ทำไมจึงมาสร้างจังหวะ ทำไมจึงให้รู้  
อย่างนั้นอย่างนี้ อันนั้นมันเสียเวลา เพราะเราจะต้อง “ทำดู” ไม่ใช่อยากรู้  
อยากเห็น ตั้งใจทำลองดู จะต้องยกมือขึ้น จะต้องดู ให้ทำอย่างนั้นอย่าไป  
คิดให้มันเน้นซ้ำเรื่องการปฏิบัติ มันจะเสียเวลา โอกาสเรามีน้อย เรายัง  
มีเรื่องรีบด่วน เราจะต้องอาศัยครูบาอาจารย์ผู้ชี้แนะวิธีพอสมควร

ในที่นี้ก็มีอาจารย์หลายๆ ท่านที่อยู่ที่นี่หากว่ามีความสงสัยข้องใจ  
อันใดก็อย่าไปอ้ออึ้งเอาไว้ การแก้กรรมสำหรับผู้ที่เคยผ่าน บางทีมันไป  
ติดทำให้เราเห็นช้อยๆ ก็มี บางคนไปติดกับกรรมอันใดอันหนึ่งมันเสียเวลา



เพราะฉะนั้น หากว่ามีอารมณ์อันใดอันหนึ่งติดขึ้นก็รีบมาถาม ตอนเช้าวันนี้เท่าที่พูดมาสамสิบนาทีก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ผมขอจบลงไว้แต่เพียงเท่านี้

## สมบัติที่มีอยู่กับเราทุกคน

ตั้งใจ ตั้งใจฟังให้ดี การพูดวันนี้ไม่ได้พูดถึงหลักวิชาการในหลักของภาษาศรรมะ จะพูดเฉพาะตัวการปฏิบัติ คือมันอยู่กับเราทุกคน สมมติว่าตัวสติ ถ้าพูดถึงตามหลักวิชาเขาก็พูดว่า สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว เป็นธรรมที่มีอุปการะมากเหมือนกับพอกับแม่ ถ้าผู้ใดมีสติ สัมปชัญญะนั้นเป็นเหมือนดังอ้อมอกของพ่อแม่ อันนี้เป็นหลักวิชาการ แต่ก็พูดเป็นภาษาใครก็พูดได้ ถ้าท่องได้อ่านหนังสือได้ แม่แต่เด็ก ป.๒ ป.๓ ป.๔ ก็ท่องได้ขึ้นปาก แต่ที่จริงแล้วตัวสติจริงๆ มันไม่ใช่อยู่ที่คำพูด

ลอง...ลองมาหัดกำหนดรู้ิริยาบถในการเคลื่อนไหว ขณะที่พลิกมือขึ้น รู้สึกระลึกได้ขณะที่มือตั้งอยู่บนเขา ยกขึ้น รู้สึกระลึกได้วางมือลง เอามือลองก็รู้สึกว่ามีสติ รู้สึกระลึกได้ว่ามันถูกลง นี่มันไม่ใช่ภาษาพูดเสียแล้ว ตัวสตินี้มันกำหนดลงไปจริงๆ ให้รู้ ให้มีสติ ให้มันติดให้มันตามอยู่กับอิริยาบถจริงๆ ตัวสติมันไม่ได้เป็นหลักวิชาการ ใช้วิธีที่เราปฏิบัติถ้าเรียกโก้ๆ หนอยก็ว่าเป็นหลักของการสร้างสติปัญญา

ที่นี้ตัวการปฏิบัติจริงๆ ก็ต้องสร้างให้มันมี ให้มันเกิดขึ้น สตินี้มันมีอยู่แล้วกับเราทุกคน แต่มันเป็นสติเล็กๆ เป็นสติที่ยังไม่แก่กล้า เป็นสติอ่อนๆ ยังไม่มีกำลัง เพราะเราไม่ได้ทำให้มาก ไม่ได้แก่กล้า มันไม่ได้อยู่นาน มันกระทอนกระแท่น มันไม่ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ มันหยาบ มันยังไม่แก่กล้า เราต้องทำให้มันแก่กล้าขึ้นมา โดยอาศัยการปรารภความเพียร เราต้อง



๔๖ รู้ซึ้ง ๆ

สร้างให้มันเกิด ให้มีสติมีลักษณะของภาวนา วิปัสสนาภาวนา ภาวนา คือ ทำให้มันเจริญขึ้น ไม่ใช้การปริกรรมพุทโธ อันนั้นไม่ใช่ภาวนา คือสร้างให้มันมีอยู่ ให้มันอยู่นานๆ เหมือนกับยอดไม้เถาไม้ที่เกิดมานานมันไม่ขาด มันแก่ มันก็ยืดก็ยาวออกไป ไปมัดว่มัดควาย จะไปผูกข้างก็อยู่ ถ้ามันแก่ มันอยู่ได้นาน สติของคนเรามันก็มีโอกาสจะแก่กล้าขึ้นมาได้ ถ้าเราทำความเพียร เราภาวนา มันสามารถที่จะเป็นศิลปะของการสร้างสติ เมื่อสติมันแก่กล้าขึ้น มันก็เกิดปัญญา มันเกิดวิชาขึ้นมา

อย่างขั้นแรกนี้ให้เรารู้จักการเคลื่อนไหว ให้รู้จักรูปจักนาม การสร้างสตินี้แหละตามดูการเคลื่อนไหว พลิกมือขึ้น เอามือลง ดูความรู้สึกการเคลื่อนไหวไปมานี้ มันจะรู้จักรูปจักนาม อาการเคลื่อนไหวไปมา ที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ ที่กระดิกนิ้วอยู่นี้ ที่เคลื่อนไหวไปนี้มันเป็นส่วนรูป ส่วนนามมันคือตัวความรู้สึก ให้รู้สึกว่าการกายมันเคลื่อนไหว มันเห็นชัด เห็นเจน

การเห็นรูปเห็นนามมันเป็นรุ่งอรุณของชีวิตพรหมจรรย์ เข้าสู่จุดของพรหมจรรย์ กำลังจะประกาศพรหมจรรย์ให้พ้นทุกข์ขึ้นมา ขณะที่เราเห็นรูปเห็นนาม เห็นนี้ไม่ใช่เห็นอย่างจำเอา มันเห็นด้วยชีวิตจิตใจจริงๆ เห็นรูปเห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ มันเห็นจริงๆ เห็นแล้วมันหลุด มันหล่น เห็นแล้วมันคลาย มันวาง มันจิต มันจางในโลก ในกองทุกข์ โลกคือกองทุกข์ รูปนามก็เป็นโลก รูปธรรม นามธรรม เป็นกองทุกข์ เป็นกองโลก นี่นั่งอยู่บนกองทุกข์ ที่ตกอยู่ในสามัญลักษณ์มันเป็นความจริง

ชีวิตทุกคนเหมือนกัน เป็นรูปเป็นนามตกอยู่ในไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก เห็นแล้วมันหลุด มันหล่น เห็นแล้วมันไม่คิด ความโลภ ความโกรธ ความหลงมันจางมันคลายลงไป ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ จางคลายลงไป เหมือนเราเห็นคนเล่นกล ถ้าเรามีตาให้แหลมคมสักหน่อย





คนที่มาแสดงกลให้เราดู ถ้าตาไม่ดีเราเห็นคนเล่นกลก็หลงไหลไปกับการแสดงของเขา จนเชื่อสุดหัวใจเลยก็ได้

ทีนี้ถ้าคนมีปัญญา เห็นเล่ห์กลของบุคคลที่แสดงกลมันก็ไม่หลงมันไม่ติด การเห็นรูปเห็นนาม เห็นไตรลักษณ์มันเหมือนกับเห็นคนเล่นกล เรื่องความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ มันหมดไปสมมติว่าความเชื่อถูกขังมามดี เชื่อผี เชื่อสาว เชื่อเคราะห์แม่แต่ติดหมาก ติดบุหรี เชื่อถือในสิ่งต่างๆ วกวนในสิ่งต่างๆ เช่น เชื่อถูกขังมามดี ดุหม่อ ดุถูกขัง ดุยามอะไร ทำนองนั้น มันหลุด มันหล่นไป มันไม่คิด

การเห็นรูปเห็นนามมันเป็น ญาณอันหนึ่ง คือตัวปัญญาเป็นเครื่อง เผากิเลส หรือว่า ฉาน คือ การเผา เป็นการรู้อันหนึ่งที่จะก้าวจากปฐมฉาน ปฐมฉานมันไม่ใช่รู้เฉพาะ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกคคตา อุเบกขา มันไม่ใช่เฉพาะอย่างนั้นแต่คำว่า ญาณ มันรู้เรื่องของคน รู้เหตุของคน รู้เรื่องรูป เรื่องนาม รู้เรื่องของไตรลักษณ์ รู้เรื่องของสมมติบัญญัติ รู้เรื่องของศาสนา รู้เรื่องพุทธศาสนา มันรู้มันเข้าใจจริงๆ มันตัดสินใจเด็ดขาดเหมือนกับ คนที่จะเดินออกจากป่า ถ้ายืนอยู่ที่นั่นมันไม่ปลอดภัยแน่ต้องเดินออกจาก ป่าให้ถึงที่ปลอดภัย เหมือนกับคนจะข้ามฟาก เห็นว่าฝั่งโน้นมันไม่เปียก ไม่แฉะ เรายืนอยู่ในน้ำ มันเปียก มันแฉะ มันชุ่ม มันชื้น พยายามจะขึ้นบก ขึ้นฝั่ง มีความรู้สึกว่าจะต้องพยายามให้ขึ้นฝั่งให้ได้ ให้ถึงบนบกให้ได้ มันรู้สึกลักษณะจริงๆ เมื่อเห็นรูปเห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ เห็นสมมติบัญญัติ เห็นปรมาตม์บัญญัติ เห็นแล้วมันชวนขวย มันเป็นชีวิตพรหมจรรย์ การ เห็นรูปเห็นนามเบื้องต้นเท่ากับว่าฝั่งที่จะต้องไปให้ถึง

สมมติว่าคนที่ติดบุหรี มันไม่ใช่อด ถ้ายังอดอยู่ก็ยังไม่เห็น เป็น การอดการทนไป ใครๆ ก็อดได้ แต่ความโกรธ ความเกลียด ความโทโส



๔๘ รู้ซึ้ง ๆ

ความโมโห ความหลงตัวเอง การติดในอารมณ์ต่างๆ มันไม่ได้อด มันไม่ได้ข่ม  
เห็นแล้วมันหลุด มันไม่ติด อายตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ภายใน  
หรือภายนอก (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) มันมีอยู่แต่ว่ามันไม่ติดเหมือน  
เมื่อก่อน คล้ายๆ กับว่า ตาสัมผัสมันก็เห็น ไม่ได้หลับตา ไม่ได้ปิดหู  
ไม่ได้หยุดแสวงหาอาหารการกิน ไม่ได้หยุดสัมผัสในทางกาย ไม่ได้หยุดคิด  
มันมีอยู่แต่ว่าเหมือนกับว่าเราทิ้งก้อนหินไปต้นเสา มักสั๊กแต่ว่าสัมผัส  
เห็นคน เห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย เหมือนกับเป็นต้นไม้ธรรมดา เมื่อเห็นรูป  
เห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ อายตนะทั้งหมดมันสำรวจลง มันมีแต่มัน  
ไม่แก่กล้า มันไม่เป็นใหญ่ ตัวสติมันเป็นใหญ่

นี่เห็นรูปเห็นนาม เห็นแล้วมันหลุด มันหล่น มันเป็นช่องทางที่จะ  
ทำให้เราเคลื่อนไหวในชีวิตของโลกได้ มันบริสุทธิ์ไปเรื่อยๆ ผมเคยอธิบาย  
ไว้เหมือนกับว่าเราเป็นเด็ก วันหนึ่งคืนหนึ่งเคยไปเล่นซีโคลนธรรมดา เด็กนี้  
ถ้าเล่นซีโคลนก็ว่าสนุกสนาน เพลิดเพลินหลงใหลมีความสุขที่ได้เล่นโคลน  
เปรอะเปื้อนอยู่ก็สุขแต่วันดีคืนดีมีแม่มาเรียก ลูกเอ๋ย...มันไม่คืนะการ  
เล่นโคลนเรียกมาแล้วก็ชวนลูกไปอาบน้ำแต่งตัวเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ แล้ว  
เด็กคนนั้นก็เห็นว่ามันสกปรกจริงๆ การเล่นโคลน มาดูการแต่งตัวของเรา  
กับเด็กเบื่อนๆ ที่กำลังเล่นโคลนอยู่ มันมีความรู้สึกว่ามันไม่กลับ มันจาง  
ออกไปมันจืดออกไปในรสชาติของการเล่นโคลน เพื่อนอาจจะชวนว่า  
มาเล่นด้วยกันๆ อันนี้อุปมาเหมือนกับรูป รส กลิ่น เสียง อารมณ์ต่างๆ  
มันมีความรู้สึกอยู่เหมือนกับที่ก้อนหินถูกฝาผนัง มันหล่น มันไม่ติด

ธรรมดาปุณฺชนคนเราธรรมดาที่ไม่รู้จักชีวิตของคน ชีวิตของพรหมจรรย์  
เหมือนกับดินเหนียว เอาดินเหนียวมาทิ้งใส่ฝามันก็ติด บางทีนานๆ มันจึง  
หล่นออกก็แล้วแต่เวลา ต้องกำหนด ต้องวิจัย ต้องทำความรู้สึก ต้องอด



ต้องทน หลุดพ้นเพราะความอดทน ทำความอดความกลั่นเอาไว้ อันนั้น  
มันเป็นความธรรมดา ก็ยังดีที่มันไม่ติดไปจนตลอดชีวิต นี่เป็นการทวงตัว  
อารมณ์อย่างแรง โดยให้รู้จักปล่อยวาง

นี่มันเป็นฉนวนเบื้องต้น มันเผา มันหลุด มันหล่น มันจืดไปจริงๆ  
การเห็นรูปธรรม นามธรรม ไม่ใช่เห็นเข้าใจ ความโลภ ความโกรธ  
ความหลงมันเห็นด้วยชีวิตจิตใจจริงๆ ที่นี้เราก็มาลองดูที่อารมณ์ ปรมัตถ์  
ปรมัตถ์บัญญัติ ปรมัตถ์คือของจริง ที่มีอยู่กับมนุษย์ทุกคน เป็นของจริง  
ที่มีอยู่ในชีวิตของคน ถ้าเราไม่เป็นคนเสียจริต ไม่เป็นคนหลงลืม มันรู้ได้  
ทุกคนเรื่องของปรมัตถ์นี้ เพราะมันมีอยู่ในคนทุกๆ คน ปรมัตถ์แปลว่า  
ของจริง ของมีอยู่เหมือนกับว่าพื้นดิน มันมีพื้นดินแล้วก็มีต้นไม้ มีภูเขา  
มันมีที่อยู่อาศัย อย่างอายตนะทั้งหกภายในภายนอกนั้นมีรูป มันมีนาม  
เป็นที่อาศัย มันก็เกิดขึ้นในลักษณะต่างๆ

ปุถุชนคนธรรมดาไม่รู้จักสภาพความเป็นจริง ก็หลงลืมไปตามสิ่ง  
แวดล้อมชักจูงนำไป รู้ทำแต่สิ่งเหล่านั้น ไม่เห็นแจ้งชัด ไม่เห็นความจริง  
ของปรมัตถ์ ปรมัตถ์บัญญัติ หมายถึงของมีอยู่ เมื่อเห็นปรมัตถ์บัญญัติ  
เห็นสมมติบัญญัติ เห็นอรรถบัญญัติ เห็นอริยบัญญัติ คือทางแห่งความเพียร  
คือหนีออกไปจากความทุกข์ เหมือนกับเห็นงูพิษ พุดแล้วพุดอีกมันเห็นคน  
เห็นโลกเหมือนกับเห็นงูพิษ เห็นแล้วมันออกไปเป็นอริย อริยหมายถึง  
คือหนีออกไปจากทุกข์ เป็นผู้นำเพียรเนกขัมมบารมี

คำว่าเนกขัมมบารมีไม่ใช่โกณम्म นุ่งเหลืองมาอยู่กับวัดใครก็ตาม  
อยู่ในเพศไหนก็ได้ถ้าพยายามหนีจากกองทุกข์ก็เรียกว่า เนกขัมมะ คือ  
ทำติดต่อกันไปหนีออกไป ได้รู้เห็นแจ้งชัดขึ้นมา จิตมันก็เปลี่ยนไป มันจาง  
มันคลาย มันหลุดมันพ้นไปจริงๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง



๕๐ รู้ซึ้ง ๆ

ความหลงลืมต่างๆ ความเสพติดต่างๆ ความสงสัยต่างๆ ความลังเลสงสัย  
มันไม่มี มันเห็นว่า เส้นทางนี้เป็นการปฏิบัติ เป็นสัมมาทิฏฐิ คือการกระทำ  
ที่ถูกต้องและได้ผล มีศรัทธาความเชื่อมั่นขึ้นมา เป็นศรัทธาญาณสัมปยุต  
มันเชื่อเพราะการหลุดพ้นในการปฏิบัติอย่างนี้

มันเชื่อว่าทำอย่างนี้มันหลุดพ้นได้จริงๆ เหมือนกับว่าเราทานข้าว  
ทานอาหารมันอิ่มจริงๆ ฉะนั้นทานอย่างนี้มันอิ่มจริงๆ คนอื่นจะว่า  
ไม่อิ่ม มันก็ไม่ได้ เพราะการอิ่มเป็นของเฉพาะตน เวลามันหลุดมันพ้น  
มันอิ่มมันอิ่มจริงๆ มันเปลี่ยนไปจริงๆ นี่แหละ ศรัทธา สัมมาทิฏฐิมัน  
เปลี่ยนชีวิตจิตใจ แต่ว่าส่วนรูปร่างมันไม่เปลี่ยน โดยเฉพาะส่วนจิตนี้มัน  
เปลี่ยนมีสติเฝ้าดูความคิดมากขึ้นๆ สตินี้มันแก่กล้าขึ้น รู้ทันทุกทีที่คิดขึ้นมา  
ขณะที่ไม่คิดเราก็กำหนดอริยาบถการเคลื่อนไหว จะเดินดู จะนั่งดู จะนอนดู  
ทุกอริยาบถเรามีสติสัมปชัญญะอยู่

แต่บางคนมันจะไปประสบกับอารมณ์จินตญาณ ไปติดกับความรู้  
อย่างหลวงพ่อดิ่งหนึ่งหลวงพ่อเพ็ง (ขอภัยที่ออกชื่อ) สมัยเมื่ออยู่กับ  
พวกผมที่จังหวัดเลย ตอนนั้นก็ในราวปี พ.ศ.๒๕๑๐ ท่านไปติดอารมณ์  
จินตญาณ ติดการรู้ มันมาแรงคนที่ไม่เคยพบกับอารมณ์ของจินตญาณ  
อารมณ์จินตญาณนี้มันรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อได้มาประสบกับความรู้จินตญาณ  
คิดเตลิดไปถึงกับว่าเราจะต้องนำความรู้อันนี้ไปพูดให้ชาวบ้าน ญาติโยมฟัง  
กลับไปบ้านจะต้องเทศน์ ๗ วัน ๗ คืน คนจะเข้าใจธรรมะ นั่งเทศน์  
นอนเทศน์ ยืนเดินจงกรมก็ยืนเทศน์ เทศน์ทุกสิ่งทุกอย่าง เทศน์อยู่อย่างนั้น  
เราได้เรียนมาซึ่งธรรมวิเศษ ถ้าเราอยู่ในอารมณ์นั้น ผลที่สุดมันปรุ่งแต่งไป  
ถึงกับว่า เตี้ยวนี้ชาวอำเภอหนองหารกำลังเตรียมต้อนรับคนที่อยู่ นี่เตี้ยว  
เขาก็จะมารับ เขาทำที่ให้ผมเทศน์ มีคนในเขตอำเภอหนองหารพร้อมที่จะ  
ฟังเทศน์ตลอดเวลา มันปรุ่งไปถึงขนาดนั้นว่าเขาจะมารับในราวตี ๔



ตอนนั้นหลวงพ่อดำใหญ่ไม่อยู่ ผมพยายามไปพูดไปชักไปชวนให้ออกจากอารมณ่นั้น อารมณ์จินตญาณมันแรงเกินไป พูดอย่างไรก็ไม่เชื่อ คือมันแรง มันยังไม่อยู่จนในที่สุดพับผ้าพับผ่อนใส่บาตรสะพายบาตรไปยืนอยู่หน้าวัดमारอรธญาติจะมารับ ผมก็ตามไปเอาคืนมาอยู่ที่กุฏิก็ให้หยุดทำความเพียร พาเดินเล่นชมโน่นชมนี้นานจึงค่อยแก่ได้ เราอย่าไปเป็นผู้รู้ ตัวสติเป็นตัวจุดยืนของนักปฏิบัติ

ตัวสตินี้เป็นจุดยืนของนักปฏิบัติ สติเป็นจุดยืน เป็นจุดที่ปลอดภัยที่สุด มันมีอารมณ์หลายอย่างที่มาผ่าน มันจะรู้ก็ตามมันจะไม่รู้ก็ตาม เรามีสติอยู่ในอิริยาบถการเคลื่อนไหวของเราได้ เป็นวิธีการปฏิบัติขั้นแรกของเรา อย่างบางที่มันรู้ก็ปล่อยให้มันรู้บ้างนิดๆ หน่อยๆ ลักชั่วโหม่งสองชั่วโหม่งหรือสักวันหนึ่งแต่กำหนดอยู่เรื่อยในสติปัญญาให้รู้อยู่ตลอดเวลาคือให้อยู่กับสติ

ที่บางคนมันไม่เป็นอย่างนั้น ไปติดกับความสงบเขาเรียกว่า ปัสสัทธิ คือความสงบไปติดอยู่ในอารมณ์ของความสงบ ความอึดไม่อยากฉัน ไม่อยากหลับอยากนอน พอใจในการทำสมาธิ เพียร เชื่อมั่นในการทำสมาธิ เพ่งเล็งไปในการทำสมาธิ สงบเย็นสบาย บางทีไปติดอยู่ในอารมณ์ก็มี เพราะฉะนั้นเราไม่ควรไปติดกับอันนั้นเป็นอันตราย การปฏิบัติถ้าเราไปเพ่งจ้องจนแน่นหน้าอก บางคนถึงกับร้องไห้ก็มี การปฏิบัตินี้ต้องไม่ไปติดทางซ้ายทางขวาให้อยู่ในมัชฌิมาปฏิปทา คือตัวสตินี้แหละเป็นมัชฌิมาปฏิปทา รู้สึกนิมละมุณละไม่อ่อนโยนเหมาะเจาะแก่การงานจริงๆ มันไม่อ่อน มันไม่อ่อนแอ มันไม่ตึงเครียด

ความอ่อนแอเขาเรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค ความตึงเครียดเขาเรียกว่า อตตกิลมณานุโยค ตึงเครียดเกินไป การทำความเพียรต้องให้มันสนุก ให้มันอ่อนโยนมีสติสัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลาขณะที่เรา





๕๒ รู้ซึ้ง ๆ

ไปไหนมาไหน สร้างสติที่มันหยาบให้มันแก้กล้ำขึ้น พอตัวความคิดมันเกิดขึ้นมา มันจะรู้ถึงกับว่าเมื่อตัวสติมันแก้กล้ำขึ้น ตัวสังขาร คือตัวคิดมันจะหมดลงๆๆ ตัวสติเข้าไปแทนที่ตัวคิดมันหมดไป ตัวความอยากเป็นอริชชา มันจะหมด มันเลยชนะในตอนนี่ พวกกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ กุศลอกุศล มันเห็นแจ้งมันหลุด

จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญที่สุด เหมือนกับไก่ที่มันอยู่ในฟองข้างในของไก่ก็คือ สติ นี่แหละมันเจาะ มันหลุดออกมาจริงๆ กามาสวะ ภวาสวะ ในระหว่างจิตใจเทียมหรือฉานที่ ๔ ที่ ๕ เรียกว่า ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ อสวัคขยญาณ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ ทิฏฐาสวะ มันเห็นแจ้งเห็นจริงขึ้นมา มันมีสติ เมื่อสติมันแก้กล้ำขึ้นๆ มันหลุด มันหลุดมันพ้นไปจริงๆ ชีวิตของคนเหมือนดังว่า เราโยนแก้วน้ำลงไปเรียกว่าขันท์ กองรูป กองนาม ขันท์เมื่อเราโยนมันลงไปแล้วมันแตก แก้วน้ำมันแตกมันแตกแล้วมันใช้อีกไม่ได้ มันเป็นขันท์ล้วนๆ มันมีแต่ว่ามันไม่ต่อกันเหมือนก่อน ไม่ได้หนีไปไหน ไม่ได้หนีไปไหนเลย กับบ้านกับสังคมนี่ รูป รส กลิ่น เสียง ยังมีอยู่

มันเป็นศิลปะของชีวิต เป็นชีวิตที่มีอิสระ เป็นชีวิตที่ไม่มัวหมอง เป็นชีวิตที่มีอิสระภาพ เหมือนกับไก่ที่มันเจาะกระเปาะออกมา มันมีอิสระภาพท่องเที่ยวไปเป็นหมูนี่ เป็นพระมาลัยไม่มีอาลัยอาวรณ์ เป็นหมูที่เข้าไปเป็นความบริสุทธิ์ เป็นโชคในชีวิต เป็นศิลปะในการครองชีวิต เรื่องชีวิตของคนมันจบ เรียนชีวิตของคนมันจบเรียนชีวิตเรื่องของธรรมชาติมันจบ

มันมีอยู่ทุกคนชีวิตอันนี้ เราสามารถที่จะเรียนรู้ได้ทุกคนด้วยการปฏิบัติ ทำอันนี้แหละ การสร้างสติปัญญาอันนี้มันมีอย่างมี





อานิสงส์อย่าง มันมีอยู่กับเราทุกคน ทุกคนเป็นพุทธะ เป็นอริยสมบัติ สวรรค์สมบัติ เป็นนิพพานสมบัติ มีสิทธิที่จะเข้าถึงได้ทุกคน ให้เรา ตั้งอกตั้งใจทำ แต่ว่าอย่าไปอยาก رؤ้อยากเห็น ทำด้วยศรัทธา อย่าทำด้วย อยากรู้อยากเห็น แต่ทำเท่านี้แหละให้มันมีสติทำเล่นๆ อยู่เนี่ยมันลืมไป เราก็กลับมา นั่งทำเล่นๆ ทำไปเรื่อยทำไปด้วยความสมัครใจ ด้วยศรัทธา ไม่ได้ทำด้วยความอยาก มักจะสบาย

ถ้าเราทำด้วยความอยากมันจะเกิดอะไรขึ้นหลายอย่าง บางทีมัน อยากรู้อยากเห็นบังคับ อย่างอาจารย์ทองล้วนพูดเมื่อเช้าว่า รู้ก่อนเกิดอันนี้ มันรู้จริงๆ การศรัทธาคือ ทำด้วยความเชื่อมั่นว่าเราจะทำนี้ ทำดูตอนนี้ เราไม่ต้องไปคิดให้มันเสียเวลา

วิธีการปฏิบัติอันนี้ผมคิดว่ามันเป็น แต่เรา ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจารณ์ ทำดูไปไม่ได้ทำให้มันเกิดความรู้ ทำให้มันเป็น การมีความรู้ก็เป็นอันหนึ่ง แต่ว่ามันเป็นชีวิต ที่มันเป็นนี่มันเป็นอันหนึ่งกับเราวิญญูณมันเป็นอัตโนมัติ มันไม่ใช่ความรู้นะ ความรู้จะเกิดก็เพราะการได้ยินได้ฟังเท่านั้น แต่ว่าผม ไม่เข้าใจว่าการที่พูดนี้จะทำให้คนเข้าใจจะทำให้เปลี่ยนได้หรือไม่ผมไม่เข้าใจ ไม่รับรอง แต่ความรู้สึกของผมที่เกิดตัวสติมา มันไม่ได้เกิดเพราะการได้ยิน ได้ฟัง มันเกิดจากการกระทำ การสร้างสติสัมปชัญญะ เพราะฉะนั้นวิธีจะ สร้างสติปัญญาอันนี้ มันเป็นสูตรที่พระพุทธเจ้ารับรองว่าแน่นอน

พวกเราโชคดีที่เกิดมาเป็นมนุษย์สมบัติ หูไม่หนวก ตาไม่บอด ไม่เป็นใบ้บ้าเสียจริต มีสติสัมปชัญญะทุกคนสามารถที่จะเข้าใจได้ สวรรค์ สมบัติ นิพพานสมบัติเป็นของเรา มีอยู่กับเราทุกคน แต่เรายังค้นไม่พบ มันยังเปลือกมีอะไรกันอยู่มากมาย เมื่อเราสร้างสติให้แก่กล้าขึ้นได้มัน



๕๕ รู้ซึ้ง ๆ

ค่อยหลุดค่อยผ่านพ้นไป ทำวันนี้ทำไปๆ ดีกว่าจะไม่ทำเสียเลย ไม่รู้วันนี้  
ก็ช่างมันวันหน้ามันอาจรู้ ไม่รู้วันนี้เดี๋ยวหน้าปีหน้าก็อาจรู้ได้ ถ้าเรา  
ไม่ทำเสียแล้วเราจะไปรู้เมื่อไหร่ เพราะฉะนั้นเราจะทำไปเป็นการลองดู  
การสร้างสติปัญญาฐานทำเป็นอาชีพ ให้ทำเป็นอาชีพจนตลอดชีวิต ให้รู้สึก  
อย่างนั้น ฉะนั้นการเทศน์วันนี้ก็สมควรที่กำหนดให้พูดมา ๓๐ นาที  
ผมขอจบแค่นี้







## ศิลปะในการปฏิบัติธรรม

อาตมาได้กล่าวธรรมะอันเป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก่อนปรารภการพิเศษมีกิจพิเศษอันยิ่งใหญ่ ซึ่งเป็นประวัติศาสตร์บนหลัง เขาของเรา ซึ่งไม่เคยมีมาแต่ก่อนก็เนื่องมาจากว่าคณะกลุ่มศึกษาและ ปฏิบัติธรรม โดยคุณวุฒิชัย (ทวีศักดิ์ศิริผล) เป็นประธานกลุ่มพร้อมด้วย กลุ่มหลายๆ กลุ่ม หลายๆ ฝ่ายได้มารวมกันร่วมกันบริจาคปัจจัยและเสื้อผ้า เครื่องนุ่มห่ม เครื่องอุปโภคบริโภค ตลอดทั้งยารักษาโรค ครอบคลุมในปัจจัยสี่ ซึ่งได้พากันทำงานเป็นที่เห็นดเห็น้อยตลอดทั้งวัน

สำหรับวันนี้ พอถึงตอนเย็นนี้ พอมีเวลาบ้างในฐานะที่อาตมาเป็น เจ้าภาพร่วมกับพวกเราทั้งหลาย ซึ่งกับกลุ่มคณะศึกษาและปฏิบัติธรรมที่มานี้ อาตมาก็ขอเป็นตัวแทนของชาวบ้านที่อยู่บนหลังเขานี้ทุกๆ หมู่บ้านด้วย เท่าที่ได้สำรวจไปทั้งหมดก็มีอยู่ ๔ หมู่บ้านด้วยกัน ประมาณ ๖๐๐ กว่า

---

อบรมคณะกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๒๕ พิมพ์ครั้งแรกใน ศิลปะในการปฏิบัติธรรม มีนาคม ๒๕๒๖



๕๘ รู้ซึ้ง ๆ

ครอบครัว คนก็ประมาณ ๔-๕ พันคน เราก็ได้แจกจ่ายกันครบถ้วนบริบูรณ์ จนเหลืออยู่ในศาลาวัดนี้มากมายกอง มันทิ้งลืมนอกจากน้ำจิตน้ำใจ ของพวกเราที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่มนุษย์ชาติที่เกิดมาร่วมโลก

ในฐานะที่อาตมาเป็นตัวแทนของชาวบ้านที่นี่ ก็ไม่รู้จะกล่าวอันใดที่จะทำให้พอถึงจิตถึงใจแก่ชาวบ้านที่อยู่บนหลังเขาและอาตมาด้วย ก็ไม่มีอันใดที่นอกเหนือไปจากสังฆธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นแก่นเป็นหัวใจของเราทุกคน เป็นเรื่องของเราทุกชีวิตต้องให้ได้รับสิ่งเหล่านั้นทุกชีวิต จะไม่พูดว่าพุทธศาสนาก็ได้ ผมจะพูดว่าเป็นชีวิตของเราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้จำเป็นต้องได้ประสบพบเห็นกับสังฆธรรมอันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาของเรา ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบเป็นคนแรกที่สุด

ดังนั้นวันนี้ก็ถือว่า อันให้สิ่งตอบแทนที่สูงสุดก็คือ พระธรรม เพื่อที่จะได้ก็คือพระธรรมเป็นของประเสริฐ ดังบาลีที่ตรัสไว้ว่า “สพเพ ทานมมทานํ ชินาติ” การให้ธรรมย่อมชนะการให้ทั้งปวง ผู้ที่ได้รับ ผู้ที่ได้ก็คือได้ธรรมย่อมประเสริฐกว่าทุกประเภท ดังนั้นธรรมที่อาตมาจะกล่าวในวันนี้ ก็ไม่ใช่อยู่ที่อื่นก็อยู่ที่ตัวเราทุกคน แต่เรายังค้นไม่พบ มันเป็นสภาวะธรรม เป็นกฎของธรรมชาติ เป็นพุทธเกษตร พุทธภาวะที่มาอยู่กับเราทุกคน

ทีนี้เมื่อมีอยู่อย่างนั้น เราจะค้นพบวิธีใดจึงจะได้สิ่งเหล่านี้ขึ้นมา จึงได้ประสบพบเห็นกับสภาพอันนี้ โดยเฉพาะผมก็เคยไปอบรมชี้แนะให้แก่กลุ่มของเราได้จัดการอบรมขึ้นทุกๆ เดือน ในธรรมสถานจุฬาบั้ง ที่วัดสนามในบั้ง และมูลนิธิอริยาภาบั้งเป็นประจำตลอดมา วิธีการของผมที่สอนก็ได้รับสืบทอดมาจากหลวงพ่อยืนอีกต่อหนึ่ง ก็เลยเห็นว่าวิธีที่เราจะค้นพบได้ง่ายเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย คือ การเจริญสติ



การเจริญสตินี้ คำว่าสตินี้ สติสัมปชัญญะไม่ใช่เป็นคำพูดนะ มันเป็นคุณธรรมที่เราสัมผัสได้ ทำให้มันเกิดขึ้น มีขึ้นจากใจเราจริงๆ สมมติวิธีที่สอนที่ได้รับสืบทอดมาจากหลวงปู่ใหญ่ (หลวงปู่เทียน) ก็มี การกำหนดการเคลื่อนไหว ยกมือ ตะแคงมือยกมือออกไปให้รู้สึก วางมือ ลงก็รู้สึก กำหนดอิริยาบถการเคลื่อนไหว ใหม่ๆ นี่เราต้องกำหนด ไม่ต้อง คิดต้องนึกเอาะต้องกำหนดจริงๆ ต้องตั้งใจทำจริงๆ สภาพธรรมอันนี้มัน จะนึกคิดเอาไม่ได้ เป็นการสัมผัสด้วยตัวเอง ตัวสตินี้เราต้องกำหนดให้ได้

ที่นี้การเริ่มต้นที่เราจะสร้างคุณธรรมอันนี้ให้เกิดขึ้น เราต้องวางจิต วางใจให้ดีๆ ให้พอดีอย่าให้มันตึงอย่าให้มันหย่อน อย่าทำเพื่อความคิด อย่าทำให้ความคิดเป็นผู้สั่ง ถ้าความคิดเป็นผู้สั่ง มันจะหลงทิศหลงทาง บางทีมันพลัดไปติดฝั่งทั้ง ๒ ข้าง คือดีบ้าง ชั่วบ้าง บางทีปฏิบัติแบบสบาย บางทีก็ทุกข์ เมื่อมันสบายก็ทำไป เมื่อมันไม่สบายก็หยุดเสีย อันนี้ความคิด เป็นผู้สั่ง ดังนั้นเราทำด้วยศรัทธาจริงๆ ตั้งใจทำจริงๆ ด้วยศรัทธาให้ กำหนดให้เป็นผู้ดู ดูการเคลื่อนไหว ดูการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ

สำหรับผู้ใหม่นี้เราต้องกำหนดอิริยาบถ คือการสร้างจังหวะ เรียกว่า มาบำเพ็ญเพียรทางกายก่อนเจริญสติล้วนๆ ก่อน ให้อยู่กับการสร้างจังหวะ อย่า อย่าเพิ่งไปบำเพ็ญทางจิต ขณะที่เรายังไม่รู้จักรูปนามนี้ อย่าเพิ่งไป โลภความรู้ อย่าเพิ่งไปได้ยินได้ฟังจากผู้อื่นไปโลภความรู้ เข้าใจอย่างนั้น อย่างนี้ อันนั้นมันอาจจะหลงทิศหลงทางได้ง่าย สำหรับคนใหม่ๆ นี้ ให้ กำหนดการเคลื่อนไหวนี้ไปก่อน ให้รู้สึกว่าขณะยกมือขึ้น เอามือลงอยู่ อย่างนี้มีสติตามดูให้มันรู้กายที่ยกมือเคลื่อนไหวอยู่นี้ อย่าเพิ่งไปดูความคิด จนกว่ามันจะรู้อันนี้แน่นอน ให้รู้จักรูปรู้จักนามแน่นอน เห็นรูปธรรม นามธรรม ในลักษณะอาการเคลื่อนไหว เห็นไตรลักษณ์ เห็นสมมติบัญญัติ เห็นรูปทุกขนามทุกข เห็นรูปโลกนามโลก เห็นรูปสมมตินามสมมติ





๖๐ รู้ซึ้ง ๆ

รูปก็คือตัวเราที่นั่งอยู่นี้เป็นสภาพรูป ถ้าส่วนใหญ่ของคนเรา นั่งตั้งต้นจากรูปจากนาม มันเป็นมหาภูตรูป เป็นรูปที่อาศัย ทุกคนต้องมีรูป มีนาม คือมีกายกับใจ กายกับจิต อันนี้เป็นหลักตอของคน อย่างอื่นมันเกิดจากที่นี้ ถ้าเราไม่รู้จักต้นตอของคน มันจะสับสนหลายเรื่องหลายราว เมื่อเรารู้จักเรื่องของคนคือรูปนามเบื้องต้น เป็นจุดเบื้องต้นที่เราต้องรู้จัก

ที่นี้หน้าที่ของรูป สภาวะของรูป เรารู้จักหน้าที่ของมัน มันเป็นไปในที่สุดจุดหมายปลายทางของมัน มันเป็นไปในลักษณะอย่างไร เรารู้จักมัน สภาพนามคือตัวจิตตัวนึก มันมีลักษณะอย่างไร เรารู้จักหน้าที่ของมัน รู้อาการของรูปถ้าเราพูดอีกอย่างหนึ่ง ก็เป็นทาสของจิตเป็นทาสของนาม เหมือนกับหุ่น เหมือนกับคล้ายๆ กับเราเล่นหนังตะลุง คนที่แสดงหนังตะลุง ก็คือเป็นคนอีกคนหนึ่ง เป็นคนชักหุ่น อันกายอันรูปนี้ มันก็แสดงออกมาจากหุ่นคือจิต คือจิตคือนามนั่นแหละคือใจ คือจิตคือความรู้สึก เขาเรียกว่านามธรรม

รูปนี้มันตกเป็นทาสของจิตของใจที่มันสั่งออกมา ถ้าเราไม่ดูมัน มันก็ไม่เห็น ที่นี้เมื่อเราดูมันนานๆ เข้ามันก็เห็น มันเห็นเป็นรูปเป็นนามจริงๆ เห็นว่ารูปมันมีหน้าตาอย่างนี้เป็นกองอันหนึ่ง เป็นกองทุกซ์อันหนึ่ง เป็นรูปทุกซ์นามทุกซ์อันหนึ่ง มันเกิดจากอันนี้ มันเกิดจากรูปนี้

ตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ ที่เรียกว่าพุทโธ พุทธะ พุทโธ อันนี้หมายถึงตื่น เห็นว่ารูปนี้มันเป็นทุกซ์ เรายังมีสิ่งที่เป็นนามธรรม เป็นนามธรรมที่ไม่เคยได้ฝึกหัด มันเป็นพิษเป็นสง มันเป็นรสชาติ มันแสบมันเผ็ด นามธรรมที่เราไม่ได้ฝึกหัดมันมีรสชาติ มันจะบังคับส่วนรูปนี้ให้ทำอะไรต่างๆ บางทีก็ผิดบ้าง บางทีก็ถูกบ้าง ที่นี้เมื่อเรามาดูมัน ก็เห็นมัน เห็นหน้าที่ของมัน เห็นหน้าที่ของรูป เห็นหน้าที่ของนาม



ที่นี้เราไม่ต้องไปอยู่ใน ๒ อย่าง สมมติว่ารูปเราก็ก็นั่งอยู่ เมื่อเราเห็นมัน เราเป็นผู้ดู นามเราก็ก็นั่งอยู่ในที่นั้น มันจะแยกออก จิตของเราส่วนที่เป็นสติสัมปชัญญะมันจะมองเห็น มันไม่ได้เห็นด้วยตานะ มันเห็นด้วยปัญญา มันเห็นด้วยญาณ มันเห็นด้วยปัญญาญาณ พอเรารู้จักรูปนามอย่างแจ่มชัดแล้วเห็นชัดเจนในรูปจนที่สุดของรูป จนที่สุดของนาม รู้จักหน้าที่ของรูป รู้จักอาการของรูป รู้จักหน้าที่ของนาม รู้จักอาการของนาม จุดหมายปลายทางของมันเรารู้จัก

แต่ก่อนมันไปเป็นอันเดียวกัน มันเป็นสภาวะอันเดียวกัน พอเรามาดูมันด้วยกำหนดการเคลื่อนไหว เรามีสติดูมันมันก็เห็น เห็นอาการ เห็นลักษณะของมัน เมื่อเราเห็นอาการของรูปของนามอย่างนี้ชัดเจนขึ้นมา เห็นหน้าที่ เห็นรูปทุกขนามทุกข เห็นรูปโลกนามโลก รูปสมมตินามสมมติ เห็นรูปธรรมนามธรรม เห็นหน้าที่ของมันอย่างนี้ เราก็ก็นั่งเบญจกัณฐกสมาธิ ความสงสัย มันเห็นไปหลายสิ่งหลายอย่าง เห็นรูปธรรมนามธรรม เห็นบุญ เห็นบาป รู้จักเกิดความเฉลียวฉลาดมีปัญญาเกิดขึ้นเพราะการบำเพ็ญทางกายเจริญสติ

ที่นี้เมื่อเรามาเห็นชัดเจนอย่างนี้แล้ว เข้าใจสภาวะรูปธรรมนามธรรม เราก็ก็นั่งบำเพ็ญทางจิต เราเห็นต้นตอเราจับหลักได้แล้ว ชัดเจนขึ้นมาอย่างนี้ เราก็ก็นั่งบำเพ็ญทางจิต การบำเพ็ญทางจิต การเอาสติไปดูจิตนี้ ถ้าเราไม่ดูให้ดี มันจะถลาลงไปอยู่ในความคิด บางทีเราบำเพ็ญสร้างสติ เกิดเป็นผู้คิด เป็นผู้นำ ตัวคิดเป็นผู้นำไปเลยโดยที่ไม่มีสติ ไม่ได้ใช้สติเป็นผู้ดู เอาตัวคิดเป็นผู้นำ นี่เราต้องระวังให้ดี

ก็ได้ยินหลายท่านที่ปฏิบัติที่ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสตินี้ เคยได้พูดให้ฟัง บางทีมันก็ดี บางทีมันสบาย บางทีมันคล่องแคล่ว บางทีมันอึดอัด



๖๒ รู้ซึ้ง ๆ

ปฏิบัติไปรู้สึกว่ามีมัน ปฏิบัติไปบางทีรู้สึกว่ามันคล่องดี มันง่ายมันเบา มันสบายอันนี้เราไม่ได้ดู ถ้าลักษณะอย่างนี้เราไม่ได้ดูเราไปเห็น เราไปเป็นเสียเลย เราไม่ได้ดู เราต้องดู มีสติดู มันจะแสดงออกมาอย่างไรเราก็ดูมัน มันจะเป็นผู้รู้ก็ดูมัน มันจะเป็นผู้ไม่รู้ก็ดูมัน มันจะเป็นผู้มีสุขก็ดูมัน มันจะเป็นผู้มีทุกข์ก็ดูมัน มันจะเป็นผู้ปวดแสบปวดคันปวดขาปวดเมื่อย ง่วงเหงาหาวนอน ก็ดูมัน อย่าไปเป็น อันนี้เราเรียกว่า บำเพ็ญทางจิต

เราอยู่อย่างอิสระ อิสระเต็มที่ถ้าเรามีสติ มันเป็นอิสระไม่ข้องแวะ ไม่เข้าไปสยบอยู่กับความคิด คิดที่ไรเรารู้จักมันทุกที ขณะที่มันไม่คิด เราก็มาอยู่กับการเคลื่อนไหว แต่อย่าไปห้ามคิดการห้ามคิดไม่ดี มันทำให้เราแน่นหน้าอกและอึดอัด ตึงเครียดไปเลย เราต้องทำจิตใจให้สบายๆ ทำจิตใจให้เป็นกลางๆ วางจิตวางใจให้ดี ให้มันอยู่ในสภาพที่อิสระเต็มที่

เมื่อมันไม่เมื่อยเรารู้จัก สมมติเรานั่งอยู่ในศาลานี้ มันปวดเมื่อย ขึ้นมาก็ดูมัน มันจะเปลี่ยนก็ดูมัน ไม่ใช่คิดอยากจะเปลี่ยนก็เปลี่ยนไปเลย คิดอยากจะลุกก็ลุกไปเลย คิดอยากจะนั่งก็นั่งไปเลย คิดอยากจะนอนก็นอนไปเลย อันนั้นความคิดมันกลืนเราเข้าไป มันกลืนเอาความรู้สึกไปกินเสียหมด เราเลยแยกไม่ออก เพราะฉะนั้นการทำถูกต้องถ้าเราทำมันก็ง่าย การปฏิบัติธรรมมันง่าย มันเข้าใจได้มันมีรสชาติ มันคล่อง มันคล่องตัว มันไม่อึดอัด มันไม่มีปัญหา เราต้องตั้งใจดูให้ดี

มีสติดูดีๆ กำหนดสติ อยู่กับสติให้มาก ให้มากๆ นี่ต้องหาสถานที่ ต้องกำหนด อย่าไปประมาท เริ่มต้นเรารู้มันไม่ได้ มันก็จะต้าน ต่อไปมันทำได้ยาก เบื้องต้นที่สุดเราต้องกำหนดให้มาก เจริญให้มาก ให้อยู่ในความรู้สึกให้มาก เป็นผู้ดูให้มาก ใช้สติให้มันมากๆ เราจะไปไหนมาไหน



จิตใจมันจะขึ้นจะลง จะฟูจะแฟบ จะดีใจเสียใจ มันจะเป็นทุกข์เป็นสุข  
เราอย่าเป็นผู้เป็น เราอย่าเป็นผู้เข้าไปอยู่อาการเช่นนั้น ให้เราดูมัน อย่างวันนี้  
เราทำงานกันอุตลุด บางทีมันก็เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ก็ดูมัน

ถ้าเราดูมันอยู่ จิตใจมันจะทรงตัวอยู่ อยู่ในสภาพความรู้สึกมัน  
ไม่เป็น ความเหน็ดความเหนื่อยมันก็เรื่องหนึ่งต่างหาก จิตใจที่มันขึ้น  
มันลงมันได้ตั้งใจบ้างไม่ได้ตั้งใจบ้าง มันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่เราเป็นผู้ดูมัน

ถ้าเราเป็นผู้ดูมันนานๆ ฐานานๆ เข้า ตัวรู้มันอยู่นานมากเท่าไรมันก็  
แก่กล้า น้ำหนักมันก็มี เหมือนกับกิ่งไม้ที่เราไปตัดหรือตอนกิ่งได้บางประเภท  
ถ้ากิ่งไม้ต้นใดที่มันได้รับอาหาร เราไปตัดกิ่งไปตอนกิ่งได้ ถ้าเราไปให้  
อาหารกิ่งไม้อย่างอื่น กิ่งอื่นมันก็ไม่ให้อาหารไปกิ่งอื่น เมื่อมันไม่ไป มันก็ขาด  
กิ่งใบมันก็ไม้ออก ฉะนั้นใดก็ดีการสร้างสติ สตินี้มันจะเป็นการรู้ เป็นธรรมชาติ  
ของสภาวะธรรมในอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันเป็นโลก  
คู่กับรูป รสกลิ่นเสียงสัมผัสธรรมารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจ  
มันมีน้ำหนัก ปุณฺณชนคนธรรมดาจะอยู่กับน้ำหนักอันนี้ อยู่กับโลกอันนี้  
แล้วแต่เหตุปัจจัยจะปรุงแต่งแล้วแต่เหตุปัจจัยจะมีสิ่งแวดล้อมอย่างไร  
มันก็เป็นไปตามนี้ เพราะฉะนั้นมันก็จะอยู่กับโลกอันนี้ มันชุ่ม มันเปียก  
มันจะอยู่กับอันนี้อยู่กับสภาวะธรรมอันนี้คือ อยู่ในโลกอันนี้ คือ ตา หู  
จมูก ลิ้น กาย ใจ รูปรสกลิ่นเสียงธรรมารมณ์ แล้วแต่เหตุปัจจัยของมัน

ทีนี้เมื่อเราอยู่กับความรู้สึกนานๆ มีสติอยู่นานๆ กำหนดอยู่นานๆ  
ไม่หลงไม่ลืมไม่เข้าไปอยู่ในอริยาบถใด ไม่เข้าไปอยู่ในอาการใดที่มันจะ  
เปลี่ยนแปลง ที่มันจะเกิดขึ้นเกี่ยวกับที่มันได้รับมาจาก รูป รส กลิ่น เสียง  
สัมผัส อารมณ์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งเป็นสื่อเป็นสะพานตามมา



๖๔ รู้ซึ้ง ๆ

เราก็ดูมัน เราไม่พลัดตกเข้าไปอยู่ในอันนั้น เมื่อเราอยู่กับความรู้สึกนานๆ นี้  
รูป รส กลิ่น เสียงที่เป็นโลก มันก็จืด มันก็หมดพิษสง คือมันไม่ได้อาหาร  
มันมีน้ำหนักร

เมื่อมันมีน้ำหนักร มันก็เอียงไปไหลไป ไปสู่มรรคสู่ผล เห็นเป็นศีล  
เป็นสมาธิ ปัญญา เป็นองค์มรรคไปเลย มันไหลไป เอียงไป จิตใจเราก็ก  
ประสพพบเห็นรู้เรื่องของคน รู้เคล็ดลับของคน รู้เรื่องของโลก เมื่อรู้แล้ว  
มันเห็น เมื่อเห็นแล้วมันหลุดมันหล่น เรื่อง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส  
ธรรมารมณ์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันไม่ต่อ คล้ายๆ กับว่าอาหารมัน  
ไม่ได้ดูด แต่มันจบก้นอยู่แต่ว่ามันไม่ดูดใช้ประโยชน์ไม่ได้ มันไม่แน่น  
เหมือนเมื่อก่อน ก็เหมือนกับว่า โลกคืออายตนะทั้งหก ตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ มันก็มีหน้าที่ของมัน แต่มัน  
ไม่ได้กำหนดจิตของเราได้อีกต่อไปเพราะสติตัวนี้ ความรู้สึกอันนี้มันไป  
แทนที่อันนั้น มันไปแทนที่โลกอันนั้น มันแห้ง มันจืด ในลักษณะอย่างนั้น

แต่ก่อนมันชุ่มๆ เหมือนกับว่าเรานุ่มชุ่มผ้าอันเปียก ในลักษณะเมื่อ  
มันแห้งเกิดขึ้น ใครเป็นผู้รู้ตอนนี้ เราเห็นเองเราเป็นเองเราจะไปชี้แนะให้  
คนอื่น บอกว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็ไม่อาจที่จะชี้ได้ มันต้องประสบ  
พบเห็นด้วยตนเอง

เหมือนกับเรานุ่มชุ่มผ้าเปียก เมื่อผ้ามันเปียก คนที่ไม่เคยใส่เสื้อแห้งๆ  
ไม่เคยนุ่มชุ่มผ้าแห้งจะมีความรู้สึกอย่างไร มันก็ต้องสัมผัสด้วยการชุ่ม บางที  
มันก็คุ้มร้ายคุ้มดี มันชุ่มมันเปียกมันแฉะมันระคายเคือง มันมีภาระต้อง  
จับโน้นจับนี้ มันมีภาระ ที่นี้เมื่อมันแห้ง เมื่อเราใส่เสื้อนุ่มชุ่มผ้าที่มันแห้ง  
เราจะมีความรู้สึกอย่างไร มันจะหมดภาระ มันหมดหน้าที่ มันไม่ระคายเคือง



มันหมดกิจ มันไม่มีพิษมีสง โลกมันไม่มีพิษสง โลกมันมากำหนดจิตใจเราไม่ได้ มันสมมติบัญญัติทั้งปวง มันกำหนดจิตใจเราไม่ได้ ถ้าเราอยู่กับตัวนี้นานๆ อยู่กับความรู้สึกนานๆ เราไม่ต้องรู้สึกนานๆ เราไม่ต้องรู้อะไรหรอก เบื้องแรกใหม่ๆ น้อยๆ ไปติดกับความรู้ อย่าไปพลัดอยู่กับความรู้

ส่วนมากผู้ที่ฝึกหัดธรรมฐานสร้างสติแบบหลวงพ่อดำใหญ่ที่ได้ค้นพบวิธีที่ผมนำมาสอนนี้ ส่วนมากจะพลัดเข้าไปอยู่ในความรู้ มันมีรสชาติเหมือนกัน มีความรู้มีรสชาติเหมือนกัน แต่มันเป็นหนทางโค้ง มันเดินช้า ต้องตัดเข้าไปเลย อันใดที่จะทำให้เราไปติดคือไปเป็นแล้ว เราต้องตัดออกมาอยู่กับความรู้สึก มาดูมัน มาดูมันจะแสดงอิริยาบถแบบไหน เรื่องรูปเรื่องนาม มันจะแสดงออกมาอย่างไร เราดูมัน มีสติอยู่กับสติ

สตินี้เป็นผู้ดู แต่ไม่ใช่อยู่กับสิ่งภายนอก ดูแล้วมีสติอยู่ สตินี้จะเป็นผู้ดูโลก มันจะอยู่นาน เมื่อมันอยู่นานอินทรีย์มันก็แก่กล้า เมื่ออินทรีย์แก่กล้า มันก็ตัดขาดออกไป รสชาติของโลกก็หมดพิษสง เหมือนกับเราถึงที่แห่งเมื่อเราถึงที่แห่งคล้ายกับว่าเราว่ายน้ำไป เมื่อก่อนเราต้องดำต้องมุดต้องแหวกต้องว่าย ดีใจ เสียใจ พู่วิ่งลงจิตใจไม่สม่ำเสมอ คุ่มร้ายคุ่มดี แล้วแต่ปัจจัย มันมีภาวะเหมือนกับเราชุ่มห่มผ้าที่มันเปียก มันระคาย

ที่นี้อุปมาเหมือนกับคนที่ขึ้นฝั่ง ตัวเราเองก็รู้สึกอย่างนั้น มันหลุดพ้นมาอย่างไรเรารู้จักวิธีที่เราแหวกว่ายมา มันหลุดพ้นอย่างไร เรารู้จักตอนที่เรารุ่งขึ้นฝั่งได้นี้ เราจึงค่อยรู้จักการที่เราแหวกว่ายมาแต่ก่อน ขณะที่เราแหวกว่ายมาเราไม่รู้จัก บางทีอาจจะถือว่าเป็นศิลปะก็ได้ ขณะที่มันแหวกว่ายมันสัมผัสแต่พอขึ้นถึงฝั่งมันจะมีความรู้สึกอย่างไรคล้ายกับว่า ศาสนานี้เป็นศาสนาแห่งความหลุดพ้น ไม่ใช่ศาสนาเพื่อนับถือ เป็นศาสนาเพื่อการหลุดพ้น



๖๖ รู้ซึ้ง ๆ

เราหลุดพ้นมาได้โดยวิธีใด นั่นแหละจึงจะชื่อว่าเรามีพุทธศาสนา  
มันหลุดพ้น มันพ้นไปจริงๆ พ้นจากโลกมันหมดกิจ มันหมดหน้าที่มัน  
หมดกิจที่จะต้องทำ ทำเช่นนั้นแหละ ปฏิบัติเท่านี้แหละ รู้ก็รู้ ก็ชื่อว่าเรื่อง  
ของโลกเรื่องของคนมันจบมันสิ้น ปฏิบัติเท่านี้แล้วไม่ต้องรู้อย่างอื่นให้มาก  
ผมรู้เรื่องนี้เรื่องเดียว อย่างอื่นผมอาจจะไม่รู้มากกว่าท่านทั้งหลายที่มาที่นี่  
ส่วนเรื่องนี้ผมรับรองว่า จะนำท่านทั้งหลายที่มาที่นี่ไปสู่ทิศทางอันนี้โดย  
ไม่มีปัญหา คิดว่าอยากจะทดลองดู

ในเดือนที่แล้วมานี้คิดว่าจะทดลองกับพระลัก ๕๐ รูป แต่พอมา  
ปฏิบัติเข้าจริงๆ มันเป็นไปทางอื่นก็เลยทำไม่สำเร็จอยากจะหาคนจริง  
สักคนลองดู ทดลอง ๒-๓ คนก็ได้ ใครที่มีโอกาสที่จะมาศึกษาเรื่องนี้  
ถ้า...ผมพาลูกพาหลานพาเนิงพาเดินต้องทำตาม ต้องทำตาม อย่าทำตามใจ  
ของตนเองให้ทำตามผมที่จะพาทำ

ส่วนมากผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรม ส่วนมากจะทำตามความคิดของตน  
ถ้าคิดจะทำเมื่อไรก็ทำ คิดอยากจะหยุดก็หยุด ไม่ได้ทำเพื่อศรัทธา ไม่ได้  
ทำเพื่อจะให้บรรลุเพื่อจะให้หลุดพ้นจริงๆ ไม่ได้ทำเพราะความอยาก ไม่ได้  
ทำเพราะความอยากรู้อยากเห็น ทำด้วยศรัทธา ทำลองดูติดตามมันลองดู  
ตามความรู้สึกอันนี้ ตามมันไปลองดู มันจะเป็นการพาเราไปอย่างไร  
ลองตามลองดู

ส่วนมากเราไม่ตามความรู้สึกอันนี้ ไปตามความคิดทางอื่นไปเสีย  
ถ้าจะเปลี่ยนก็เปลี่ยนไปตามมันเสีย มันอยากหยุดก็หยุดตามมัน และ  
ตามมันไป ที่แรกก็ตามความรู้สึกนี้แหละ จริงไหม ผมพูดแบบนี้

ที่แรกทำตามความรู้สึก แต่พอทำไปทำไปมันกลบเกลื่อนจนความ  
รู้สึกเรา มันเอาไปกินหมด มันก็เก่งเหมือนกับเจ้าตัวล้งซาร์นี้ มันไม่เก่งได้



อย่างไร มันสร้างมาตั้งแต่อ่อนแต่ออก เตี้ยวนี้เราอายุ ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี มันแก่งมันมีศิลปะของมัน ที่นี้เรามาสร้างอันนี้ขึ้นใหม่ๆ มันก็พยายาม กลบเกลื่อน คล้ายๆ กับว่ามันเป็นลัทธิใหม่ ลัทธิเก่านี้มันก็ยังยึดมันอยู่นั่นแหละ มันเป็นลัทธิชาตญาณของคน

โลกมันมีน้ำหนักร มันถ่วง โลกมันถ่วง มันมีน้ำหนักร มันก็ตายแก่ง ถ้ามันไม่ยุติธรรมมันก็มีน้ำหนักรเสมอไป มันเลยเอาความรู้อันนี้ไปกิน เราตามมันไม่ทัน เราต้องใส่ใจมันตามความรู้อันนี้ให้กำหนดรู้กันนี้ พลิกมืออยู่นี้ให้มันรู้สึก กะพริบตาอยู่นี้ให้มันรู้สึกตามมันลองดู ความรู้อันนี้แหละจะพาไปเอียงไปไหลไปสู่มรรคสู่ผล สู่ความสิ้นทุกข์ เป็นศิลปะแห่งการหลุดพ้นของชีวิต

ทำเท่านี้แหละมันจะขยายไปเรื่อยๆ เมื่อแรกมันจะเป็นทิวฐิติ เป็นความเห็นต่อมาก็เป็นปัญญา เป็นวิชา เป็นศิลปะ เป็นอัตโนมัตินี้ไปเรื่อยๆ แล้วมันก็มีความเห็นเหมือนกับว่าเราเห็นฝั่งเราอยู่ฟากฝั่งทางนี้มีช้างสารสิ่งที่มีสัตว์ร้ายนานาชนิด เราคงไม่ปลอดภัยแน่ แต่เรา เห็นฝั่ง นี่เป็นความเห็นของเราเป็นสัมมาทิฐิ

ผู้ที่มากำหนดการสร้างสติใหม่ๆ ก็มีความรู้สึกอย่างนั้น พอกำหนดก็เอ๊ะ มันทำท่าจะตื่นะ รู้สึกว่า รู้สึกว่าใจมันปลดมันวางได้บ้าง มันไม่เหมือนกับแต่ก่อน มันไม่หมุ่นติดงายเหมือนเมื่อก่อน มันไม่ติดเหมือนดินเหนียวที่ข่วนใส่ฝาผนังมันไม่เหมือนกับแต่ก่อน มันพอติดแล้วมันก็หล่นออกมา มันรู้สึก รู้สึกว่ามันหลุดมันหล่น พอกำหนดสติที่ใด มันหลุดมันหล่น รู้สึกว่า มันเห็นทิศเห็นทางเป็นสัมมาทิฐิเป็นทิวฐิติที่ถูกต้อง เราตามอันนี้ไปมันก็จะเกิดปัญญาเกิดญาณ





๖๘ รู้ซึ้ง ๆ

เมื่อมันเกิดญาณมันแรง ปัญญาที่มันริบหรี่ๆ เหมือนกับแสงตะเกียง มันคอยที่จะดับ ต่อไปมันเกิดญาณ ญาณมันแรงมันมาพอกับปัญญา ญาณนี้คือมันทำให้เสร็จ ปัญญา มันเป็นผู้รู้ ญาณนี้คือทำให้เสร็จเหมือนกับว่าเรารู้ทุกซ์ เราเห็นอยู่ว่ามันเป็นทุกซ์ ถ้าเห็นเฉยๆ ไม่มีญาณก็ไปรู้เป็นแรงที่สอง มันจะไม่หลุดพ้นอันนั้นมันมีปัญญา มีญาณ มีวิจชา มีคิลปะเป็น อัตโนมัตติที่นี้ไม่ใช่ความรู้แล้ว ที่สุดของทุกซ์ มันไม่ใช่ความรู้ไม่ใช่ปัญญา ไม่ใช่ญาณ ไม่ใช่คิลปะ “มันเป็น” ในลักษณะนี้ไม่ใช่ ความรู้ แต่ “มันเป็น”

ผมพูดแบบนี้ไม่ทราบเข้าใจหรือเปล่า คือ มันเป็นนะ ไม่ใช่รู้ คือ ทำให้มันเป็น เหมือนกับคนขับรถที่เป็น คนขับรถเป็นไม่ใช่รู้นะ สมมติว่าเราขับรถเป็น พอเราขับไปๆ คนวิ่งผ่านหน้าเรา เรามีเจตนาใหม่ที่จะไปเหยียบเบรก เรามีเจตนาใหม่ที่จะไปกดแตร เคยประสบมาไหมแบบนี้ มัน เป็นของมันเองใช่ไหม ทำนี้มันมีอัตโนมัตติของมันเอง มันก็ไปเหยียบเบรก มันทันทีโดยที่เราไม่ต้องมีเจตนา อันนั้นเขาเรียกว่ารู้หรือเรียกว่ารู้จะถูกไหม ในลักษณะอย่างนั้น ผมก็เลยเรียกว่า มันเป็น เรียกว่ามันเป็นอย่างนั้นแหละ ไม่ใช่ว่าพอตาเห็นรูป ก็มีสติกำหนด รู้ก็สักแต่รู้ เห็นก็สักแต่ได้เห็น ได้ยินก็สักแต่จะได้ยิน อันนี้ยังใช้ไม่ได้ มันยังเป็นองค์มรรคอยู่ ยังเป็นผู้ที่เดินทาง ผมถือว่ามันเป็นความทุกซ์ ถ้าอยู่อย่างนี้มันยังมีทุกซ์

ตาเห็นรูปก็สักแต่ได้เห็น หูได้ยินก็สักแต่จะได้ยิน จมูกได้กลิ่นก็สักแต่จะได้กลิ่น ลิ้นได้รสก็สักแต่จะได้รส มีสติเข้าไปกำหนด มีสติเป็นนายทวารบาล สติเป็นเครื่องกั้น มีสติเข้าไปกำหนด มีสติเป็นเครื่องห้าม อันนี้ผมว่ามันเป็นโลกมันยังไม่เป็น แต่มันเป็นสัมมาทิฏฐิ เหมือนรุ่งอรุณที่เรามองเห็นหน้ากัน เห็นว่าเราชุ่มห่มผ้าสีต่างๆ กัน อันเห็นแค่นี้แต่เอาจริงๆ แล้ว เราตามไม่ทัน ตามความรู้สึกนี้ไป เราตามไปด้วยศรัทธา ด้วยความพากเพียรเอาใจใส่เพียรพยายาม



ปฏิบัติ ก็คือ กลับ กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม ให้มันสมชื่อ ศึกษา ก็คือ ถลุง คือ ย่อยออกไปเรื่อยๆ ให้มันเป็นระเบียบเรียบร้อยในอายตนะอย่า ให้มันล้นสนุนวาย ลำดับให้มันถูกลำดับอย่างไร ขณะใดที่เราอยู่ในความรู้สึก จิตอันใด ความรู้สึกอันใด สิ่งแวดล้อมอันใด มันจะให้เราหลงจากความรู้สึกนั้นเราต้องลำดับ ลำดับให้มันถูกอยู่เสมอ เหมือนกับเราทำเลข ๒ คูณ ๒ เป็น ๔ มันถูกหรือเปล่า ถ้า ๒ คูณ ๕ เป็น ๙ ๒ คูณ ๕ เป็น ๘ ถ้าลำดับแบบนี้แล้วมันก็ไม่ลงตัว

นี่เรียกว่าศึกษาหมายถึงลำดับ ปฏิบัติ ปฏิบัติก็คือ กลับ ปฏิบัติก็คือ กลับ กลับอะไร กลับความรู้สึก คราวใดที่ความรู้สึกหรือสิ่งแวดล้อมมันจะ มากล้นเอาสติเราไปเราต้องกลับมานี้ทุกที มันจะทำให้เราหลงทิศเราก็ กลับมานี้ทุกที อย่าไปนั่งคิดเอา เมื่อมันจะหลงก็กลับมาอยู่กับความรู้สึก เคลื่อนไหวไปมาอยู่ที่นี่ จะหัดกลิ้งน้ำลายบ้าง จะหัดกะพริบตาบ้าง จะหัด กำหนดลมหายใจบ้าง จะหัดกระดิกนิ้วบ้าง ก็กลับมาที่นี้ อย่าไปตามมัน แม้แต่น้อยนิด

ใหม่ๆ นี่ประมาทไม่ได้มันง่ายที่จะพลัดตกไปอันนั้น คือมันมี น้ำหนักอยู่แล้วโลกนี้ ก็ต้องกลับมาให้ได้ ศึกษาและปฏิบัติธรรม ชื่อมัน รู้สึกว่าเป็นหนทางเข้าไปสู่มรรคผลจริงๆ ศึกษา ก็คือย่อย ลำดับให้มันถูก ปฏิบัติ ก็คือ กลับ ทุกทีที่มันจะคิดออกไปนอกเรื่อง เราก็กลับมา เราอยู่ใน อิริยาบถใดเราเดินอยู่เราก็กลับมาอยู่กับเดิน ถ้ามันคิดไป ก็กลับมาอยู่กับ การเดินให้รู้สึกนี้ ถ้าเรานั่งอยู่กับการสร้างจิ้งหะ เรากำลังกำหนดอยู่กับการ เคลื่อนไหว เมื่อมันคิดหนีไปเราก็กลับมา กลับอยู่อย่างนี้ ทวนอยู่ อย่างนี้ แล้วตามอันนี้ไป



๗๐ รู้ซึ้ง ๆ

ที่แรกมันก็ยากหน่อย ผิดเคื่องหน่อย ต้องมีความเพียรพยายาม ทำอยู่อย่างนี้ให้มาก เราจะได้ประสบพบเห็นกับภาวะที่มันเป็น ไม่ใช่เราจะประสบพบเห็นกับความรู้ให้มันเป็น ต่อเมื่อใดที่มันเป็นแล้ว นั่นแหละที่สุดแห่งทุกซึ่ไม่มีกิจที่จะทำอะไรอีก เรื่องของคนมันจบมันสิ้นสร้างสติเท่านี้แหละ สร้างสติสัมปชัญญะเท่านี้แหละเจริญอยู่เพียงเท่านี้ อันนี้เป็นจุดหมายปลายทางของคน เรื่องของคน เรื่องของชีวิตมันมีเท่านี้ ถ้าเราไม่รู้เรื่องนี้ก็ยังไม่คุ้มค่าที่เราเกิดมาครบถ้วนทุกอย่างบริบูรณ์ ต้องให้ได้อันนี้ ถ้าไม่ได้ อันนี้ก็ไม่รู้ว่าอันใดที่จะประเสริฐมากไปกว่านี้ นี่แหละที่สุดแห่งทุกซึ่มันไม่มีอยู่ที่อื่น มันอยู่ในเราทุกคนเข้าไป

อย่าหลงทิศหลงทาง เดียวมันจะมีมารมันหลอก อายตนะมันหลอก ครุทั้งหกที่มันหลอกสินชัยก็คือ อายตนะ มันมีเหตุมันมีผล มันก็ฉลาดของมันสังขารนี้มันฉลาด มันสร้างมาตั้งมากมาย หลายชาติ หลายภพ เกิดแล้วเกิดอีก เปลี่ยนอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา อย่างที่เรามารู้ถึงปฐมภพจิตของพระพุทธเจ้าที่พูดเอาไว้ที่แสดงเอาไว้ว่า “สังขารเรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะมาสร้างเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป เจ้าจะมาสร้างเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป”

เมื่อเราตามความรู้สึก ตามไปได้มากมาย เราจะรู้สึกอันนี้แหละ เรารู้ไม่ใช่เราทำลาย อายตนะมันก็มีอยู่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่มันมีอยู่ไม่ใช่เราไปหลับตา ไม่ใช่เราไปปิดหู แต่เรารู้ถอน มันเป็นการรู้ถอน ไม่ใช่ทำลาย อายตนะมันก็มีอยู่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ยังมีอยู่ยังทำงานอยู่ มันเป็นการรู้ถอน มันไม่ต่อ เชือกที่เราตัดแล้วเอามาจกกันมันไม่ต่อ เกลียวที่มันหวนแล้วเอามาหมุนมันไม่ติด เพราะมันมีกฎของธรรมชาติอันนี้ มันเป็นกฎของธรรมชาติอันนี้



การสร้างสติอันนี้มันเป็นกฎของธรรมชาติ ไม่ใช่กฎของธรรมชาติ  
อันนั้น การสร้างสติอันนี้มันเป็นกฎของธรรมชาติ ไม่ใช่กฎของธรรมชาติ  
คืออายตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันนี้มันเป็นธรรมชาติของโลก แต่  
กฎธรรมชาตินี้มันเหนือโลกอันนี้ เหมือนกับเรากดสวิทช์อันนี้มันไปดับ  
อันโน้น เราไม่ต้องไปกดอันโน้นไม่ใช่อย่างนั้น อันนี้เรียกว่ากฎธรรมชาติ

เท่าที่ได้กล่าวมานี้ มิใช่จำตำรับตำรา พุดจากความรู้สึกของตนเอง  
จะผิดถูกประการใดนั้นผมรับรองคนเดียว รับรองคำพูดของผมเอง  
ผมไม่ใช่รู้เพราะอ่านหนังสือ คำพูดวันนี้ก็ไม่รับรองว่าจะทำให้พวกท่าน  
ทั้งหลายเข้าใจได้ เพราะความรู้สึกอันนี้ ความรู้สึกอันนี้ไม่ได้เกิดเพราะการ  
ได้ยินได้ฟัง เกิดเพราะการกระทำของตนเอง เข้าใจการกระทำของตนเอง

การพูดวันนี้หากจะมีผลเพราะการได้ยินได้ฟัง ผู้ที่เป็นปัญญาทั้งหลาย  
สำหรับผมนี้ มันไม่มีปัญญาถึงกับจะถลึงหรือย่อยคำพูดให้มันเกิดปัญญา  
ขึ้นมาได้ เพราะขอให้มีการปฏิบัติมาก หรือ หากจะไต่เต้าไปกับความรู้  
กับการได้ยินได้ฟังอย่างนี้มา ก็อาจจะเกิดปัญญาเป็นศิลปะจนมันเป็นไป  
อย่างนั้นก็เป็นได้

ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา เพราะชั่วโมงข้างหน้าเราก็จะมีการ  
ฉายสไลด์ซึ่งคณะกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมของเราได้นำมาเป็นการเผยแพร่  
สังฆธรรมคำสอนไปด้วยและสงเคราะห์กันไปด้วย วันนี้เรียกว่าเรามีนงาน  
อันใหญ่ซึ่งไม่เคยมีมาแต่ก่อน แต่ได้นำประโยชน์ ผมก็ถือว่าเราไม่มีกิจ  
อันใด ไม่มีคุณอันใด มากมายกว่าอาการที่มันเป็นอย่างนี้ มากไปกว่านี้

ก็ขอตอบแทนท่านทั้งหลายด้วยการบอกกล่าวสิ่งประเสริฐ สิ่ง  
สูงสุดยังมีมากไปกว่านี้ ก็ขอให้พวกท่านทั้งหลายจะได้ประสบพบเห็นกับ  
สภาวะธรรม เป็นธรรมชาติที่หมดกิจหมดภาระ เป็นที่สุดแห่งทุกข์ ก็ให้ได้  
ประสบพบเห็นด้วยกันทุกๆ คน เทอญ.





## ศิลปะการหลุดรอด

ในวันงานที่เรากำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดท่าตะเคียนตก อำเภอดาใหญ่นี้ เราก็ได้กำหนดตามโปรแกรมตอนเช้าตอนเย็นมีการอบรมเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน คำว่าอบรม อบก็ทำให้สุข เหมือนกับคนอบอาหารการกิน ทำให้มันสุก รมก็ทำให้มีสีให้สีมันงาม ธรรมดอันชีวิตจิตใจของคนเราก็ต้องฝึกหัดดัดแปลง มันจึงจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา เพราะเรื่องของคนนี้นั้นหลายเรื่องหลายราว ถ้าเราไม่รู้จักกับมันแล้วมันก็เป็นพิษเป็นสง เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เพราะสภาพสิ่งแวดล้อมต่างๆ มันจะมีโอกาสทำให้เราหลงตัวลืมนาม

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือว่าพุทธศาสนาเป็นของระดับต่อเมื่อที่เราเอามาศึกษาปฏิบัติมันมีอยู่ในเนื้อในกายในชีวิตจิตใจเราเท่านั้น ไม่ใช่ว่ามีไว้เพื่อนับถือบูชาเพื่อกราบไหว้ ดังนั้นในโอกาสที่เรากำหนดงานนี้

อบรมแนะนำผู้อยู่ฝึกเจริญสติ ระหว่างวันที่ ๑-๑๐ มกราคม ๒๕๖๖ ณ วัดตะเคียนตติถาราม อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา พิมพ์ครั้งแรกใน ศิลปะในการปฏิบัติธรรม มีนาคม ๒๕๖๖



๗๔ รู้ซึ้ง ๆ

เราก็ว่าเป็นโอกาสอันดี จะได้มาช่วยกัน อย่างพวกผมมาคราวนี้ ก็ไม่ใช่ว่าจะมีความรู้อะไรเป็นพิเศษ หรือมีความรู้อะไรมากมายจนอวดดีอวดเด่นไปทำนองนั้น ก็ไม่ใช่ ให้ถือว่าพี่รู้สองน้องรู้หนึ่ง เป็นการช่วยกันจรจอง พระธรรมคำสอนให้มันยืนยาวอยู่ต่อไปเท่านั้นเอง เพราะงั้นก็คือว่ามาช่วยงานช่วยการช่วยงานศาสนา เห็นว่าเป็นหน้าที่ของเราทุกท่านทุกรูป โดยเฉพาะพระสงฆ์สามเณรเป็นหน้าที่ของเราแท้ๆ แหะละอันนี้ไม่ใช่อย่างอื่น ดังนั้นความรู้ันใดที่เราเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อพวกเรา เหล่าพุทธศาสนิกชนพุทธบริษัท ก็ช่วยกันไปแนะนำพร้อมกันไปตามความรู้ลึกลับที่ตนเองได้ประสพออกมา มีความเข้าใจอย่างนั้น

## เจริญสติ

เพราะงั้นโอกาสนี้เราก็ตามโปรแกรม ที่เรากำหนดเอาไว้บรมจิตใจ ผีกัดวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับตัวผมเองนี้ก็มีความรู้สึกว่า รู้เรื่องของคนนี้พอสมควร อย่างอื่นไม่รู้ไม่เข้าใจ เพราะฉะนั้นการพูดวันใดก็ตามก็จะพูดเฉพาะเรื่องของคนเรื่องของชีวิตจิตใจ เท่านั้นเอง อย่างอื่นผมก็อาจจะไม่รู้เท่ากับท่านทั้งหลาย เรื่องการศึกษาปริยัติตามหลักวิชาการต่างๆ ที่เป็นสูตรที่เราได้ค้นได้ศึกษามานั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง อันนั้นผมไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่รู้กว้างขวางเท่าใด แต่ความรู้ันเกี่ยวกับการปฏิบัติพอจะมีหนทางชี้แนะ และก็คิดว่าจะไม่นำท่านทั้งหลายผิด ไม่นำทางผิด เพราะว่ามีความเข้าใจพอจะชี้แนะได้ด้วยวิธีเจริญสติปัญญา เห็นว่าเป็นหนทางอันเอกจริง ๆ

การเจริญพุทโธหรือแบบอื่นแบบอานาปานสตินั้น ก็พอมีความรู้บ้าง โดยเฉพาะการเจริญพุทโธนี้เคยทำมาตั้งแต่อายุ ๑๗ ปีก็ดีเหมือนกันทำให้



เข้าใจไปอีกคนละอย่าง โดยเฉพาะทำให้เข้าไปอยู่ในความสงบ ตัดนิมิต เล่นมาจนอิมจนพอดั้ว เมื่อมาปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน มันรู้สึกว่ามันเข้าใจชีวิตจิตใจจริงๆ เพราะนั่นผู้ที่ทำในเบื้องต้น ผู้ที่มาศึกษาปฏิบัติ ในเบื้องต้นจะต้องประกอบความเพียรพอสมควร ตั้งใจ ตั้งใจทำจริงๆ ลองดู กำหนดการเคลื่อนไหว ให้มีสติ ใช้สตินี้ให้มันมากๆ กำหนดสติลงไปที่การเคลื่อนไหว อย่าให้มันหลงมันลืม อย่าให้มันไปตามสิ่งแวดล้อมนอกตัวเราไป อย่าเพิ่งไปคิดแยกคิดแยะอะไร ไม่ใช่มานั่งคิดเดินคิด ให้มาสร้างสติให้มาเจริญสติ จะรู้อย่างไรไม่รู้อย่างไรก็เป็นเรื่องของมัน

โอกาสกาลเวลาเหตุผลปฏิบัติของเรา ในการดำรงอยู่กับสตินั้น มันก็เป็นเรื่องของมันที่จะรู้ไป แต่ส่วนการที่เราจะทำนี่ก็คือการมาสร้างสติให้รู้สึก ใหม่ๆ ก็ทำมากำหนดการเคลื่อนไหวให้รู้ ๒ อย่าง ให้รู้ร่างกายที่มันเคลื่อนไหวไปมาอยู่นี้ ให้รู้วาลิ่งที่มันเคลื่อนไหวไปมาอยู่นี้ มันมีอยู่ของ ๒ อย่าง มันมีอยู่ ๒ ส่วนใหญ่ๆ เขาเรียกว่ารูปกับนาม เรียกว่ากายว่าใจก็ได้ มันมี ๒ อันที่มันเคลื่อนไหว มันไหว มันตึง มันยกมือไปเอามือมา มันมี ๒ อย่าง อันหนึ่งมันเป็นผู้รู้ มันเป็นผู้ดูของ ๒ อย่าง ตัวรู้เรียกว่าตัวสติ ให้เราเอาสติมาอยู่กับการเคลื่อนไหวนี้ เมื่อมันเคลื่อนไหวอย่างไรก็ให้รู้เท่ารู้ทันมัน

การเคลื่อนไหวมันก็มีอยู่ ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งนี้มันเป็น รูป คือกาย ที่มันยกมือไปเอามือมานี้เป็นส่วนกาย ส่วนรูป เราเห็นได้ด้วยตาเห็นได้ จับต้องได้ การเคลื่อนไหวส่วนรูปนี้ เรารู้เราเห็นมัน นี่แหละเป็นส่วนหนึ่ง ก็ให้มันรู้สึกทันมัน อย่ายู่งๆ ใหม่ๆ นี่ต้องหัดต้องมากำหนด

สติถ้าไม่ประกอบก็ไม่เกิด ไม่ใช่คิดเอา สติจะเกิดก็เพราะการประกอบ ถ้าเราไม่ประกอบไม่กำหนดขึ้นมันก็ไม่มี มันเป็นสติธรรมดาไม่ใช่





๗๖ รู้ซึ้ง ๆ

สติปัญญา สติธรรมดานี้ไม่มีโอกาสที่จะบรรลุธรรมได้ ไม่เกิดปัญญา สติธรรมดาสติของคนธรรมดาใคร่ก็มี คนชั่วก็มี สติคนดีก็มีสติ โจรผู้ร้าย ก็มีสติ แม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็อาจจะมีความรู้สึกระแวงระว่างตัว รู้จักช่วง รู้จักไป รู้จักมา อันนี้มันเป็นสติธรรมดา

ส่วนสติปัญญานั้นคือ กำหนดขึ้นเพื่อบิ๊บ เพื่อบิ๊บสัญชาตญาณของเราที่มันเคยมีเคยเป็นเคยไปตามสิ่งแวดล้อมเพื่อบิ๊บอันนั้นแหละ สติปัญญาเกิดขึ้นเพื่อบิ๊บ พอเรากำหนดขึ้นที่ใดมันก็เป็นสติปัญญาไปแล้ว กำหนดขึ้นที่ใดมันก็มีไปแล้ว ให้มันมากขึ้นมากขึ้นมากขึ้น จนเป็นมหาสติ จนใช้ไม่หมด ให้มันต่อกันเป็นลูกโซ่ เป็นสายโซ่ ให้มันอยู่นานๆ ให้มันอยู่กับการเคลื่อนไหวนานๆ มีสติอยู่นานๆ เมื่อมันหลงไปก็ให้เช็ดให้ไหลบ ให้มีความละเอียดแก่ตัวเอง พอมันหลงมันลืมไปแล้วมันคิดไปอย่างอื่นก็กลับมา กลับมาอยู่กับการเคลื่อนไหว เอาใจใส่อยู่อย่างนี้

การเคลื่อนไหวรูปที่มันเคลื่อนไปเคลื่อนมา ยกมือไปเอามือมาอยู่นี้ ให้รู้ทันมัน ให้มันไปตามการเคลื่อนไหวนั้น อันนี้การเคลื่อนไหวส่วนรูป เราตั้งใจ เราแก่งท่ามันขึ้นมา แก่งพลิกมือขึ้นยกมือขึ้นไหวไปมาอยู่นั้น เราแก่งทำกำหนดก็เรียกว่าประกอบ

ที่นี้การเคลื่อนไหวส่วนหนึ่ง คือ การเคลื่อนไหวส่วนจิต ให้รู้จักจิต ที่มันคิดนึกให้รู้ทันมัน ตัวรู้ที่มันเป็นตัวหนึ่ง ตัวรู้ที่ ตัวคิดมันเป็นตัวหนึ่ง อันคิดไปนี่มันเป็นอันหนึ่ง อันเข้าไปรู้ความคิดนี้มันเป็นอันหนึ่ง อย่าไปตามความคิด ก็เพราะเราเดินอยู่เราคิดแยกคิดแยกคิดอันนั้นมันเป็นอย่างนี้ รู้แล้วจะเป็นยังไง ทำอย่างนี้มันจะรู้ได้อย่างไร อันนั้นไปอยู่ในความคิดแล้ว ไม่ใช่ดู ไม่ได้ดู ไม่ต้องไปคิดให้มันเสียเวลา เพราะการกระทำแบบนี้ใหม่ๆ



เราอย่าไปคิดอะไรก่อน อย่าไปรู้ก่อนรู้ อย่าไปเห็นก่อนที่ยังไม่เห็น เดี่ยวจะเป็นคนที่มีจินตญาณ จิตติดจินตญาณเสียเลย เพราะในช่วงนี้เป็นช่วงที่เราทำใหม่ๆ เราจับอันนี้ให้มันได้เสียก่อน

ใหม่ ๆ ก็จับอยู่ ๒ จุด ให้รู้ว่าเดินนี่คืออะไรเดิน มันมี ๒ อันที่เดินอยู่ อันหนึ่งเป็นตัวสั่งให้เดินไป อันหนึ่งเป็นผู้เดินเคลื่อนไหวไปมาอยู่ที่นี่ ให้มันเห็นอันนี้ พอมันเห็นอันนี้มันก็รู้ต้นตอของชีวิตมันตั้งต้นจากที่นี้ทั้งหมด สิ่งทั้งหลายมันเกิดจากที่นี้ เป็นทุกข์ก็ดีเป็นสมมติเป็นบัญญัติเป็นโลกอะไรทั้งหมด ให้มันอยู่ในนี้

ถ้าเรามารู้ส่วนนี้แล้วก็เรียกว่า เราจับหลักจับต้นจับตอ เหมือนกับว่าเราจับเชือกถ่วงลัดตัววัวควายที่มันเป็นลัดว์ปามันเป็นลัดว์ที่ยังไม่เชื่อง เมื่อเราเอามาสนตะพายเข้าเราก็จับเชือกไม่ได้ ลัดว์ที่มันดุร้ายที่มันพยศ ถ้าเราจับเชือกได้เราฝึกหัดดัดมัน มันก็อยู่กับเรา ถึงแม้ว่าเรามากำหนดใหม่ ๆ มาฝึกหัดใหม่ ๆ มันจะยังไม่รู้อะไรเลยจะคิดไปโน้นไปคิดนี่ไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสติ อะไรเป็นกายอะไรเป็นใจอะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม อะไรเป็นตัวสติปัญญา ก็ยังไม่เข้าใจ พอทำไปทำไปมันก็เชื่องลง หยดลง หยดได้วางได้เย็นได้หยุดได้ในที่สุดอันตัวที่มันคิดไปก็ตามสัญชาตญาณของจิตที่มันคิดไป มันก็จะหยุด มันก็จะอยู่กับการเคลื่อนไหวไปมา เมื่อมันอยู่นาน ๆ จิต ความรู้สึกจิตที่มันอยู่นาน ๆ อาศัยความรู้สึกเป็นสิ่งล่อเป็นสิ่งล่อที่ผูก สติเป็นเชือกผูกก็ว่าได้ ตัวสตินี้เป็นเชือกที่ผูกเมื่อมันคิดไป เรารู้มัน รู้มันมันก็จะหยุดมันก็จะหยุดคิด ถ้ารู้มันมันก็จะหยุดคิด



๗๘ รู้ซึ้ง ๆ

## การเปลี่ยนอารมณ์

บางคนกว่าจะหยุด...เมื่อรู้ก็ยังคิดอยู่ คือมันแรงกำลังมันแรง กำลังความคิดนี้มันเคยเป็นมาตั้งแต่อ่อนแต่อกมันรู้ว่ามันก็ยังคิดอยู่ มันเอาไม่ไหวมันเป็นการต่อสู้ ทั้งวันทั้งคืน เดินจงกรมก็ต่อสู้ความคิด กระทำการเคลื่อนไหวกายมันก็เป็นการต่อสู้ความคิด ถ้ามันแรงขนาดนั้นก็มีอุปบายให้มันอุปบาย เปลี่ยนอิริยาบถ เอาความรู้สึกอย่างอื่นกำหนด อย่าเพิ่งไปดูความคิด อย่าเพิ่งกำหนดอันนี้ ให้เอาความรู้สึกนั้นเอาความรู้สึกออกไปข้างนอก ดูต้นไม้ ดูทิศดูทาง จับไม้กวาด ไปทำอย่างอื่นสักพักหนึ่งชะก่อนพอให้มันเปลี่ยนอารมณ์ บางทีมันมีนะ มันเข้าไปอยู่ในความคิด จนไม่รู้จักสติจนไม่รู้จักการเคลื่อนไหวก็มีเหมือนกัน คือมันคลุมเครือ ถ้ามันเป็นอย่างนั้นเราถอยออกมาก่อน ถอนความรู้สึกออกมาก่อนค่อยกำหนดใหม่ เอาอิริยาบถไปทำอย่างอื่นก่อน อย่าเพิ่งมาสู้มัน ถ้าขึ้นสู้มันมันจะซึ่มมันจะแน่นอกอึดอัด ชัดเคืองในที่สุดก็ทำให้เกิดนิรวรณได้ง่าย ถ้ามันเป็นอย่างนั้นเราก็มียุบายมีความฉลาด ฉลาดออกจากอารมณ์ ปลดเปลื้องอารมณ์ที่มันคลุมเครืออยู่นั้นออกจากจิตจากใจ

สมมติว่าเรานั่งอยู่มันคิด มันคิดมาก เราก็ลุกเดิน ลุกเดินไป ถ้าเราเดินมันยังคิดอยู่เราก็อ้ว วางความเพียรไว้ก่อน ไปทำอย่างอื่น เอาความรู้สึกไปดูอย่างอื่น ไปปิดกวาด ไปเก็บเศษไม้ไปล้างหน้าล้างตาอาบน้ำ ชำระกายให้สบายๆ ขึ้นมาก่อน แล้วค่อยมากำหนด มีอุปบายอย่างนี้ บางทีมันก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน อันใดที่เราแก้ได้เราก็อ้วไปสุดแต่ความเฉลียวฉลาดของเราจะมี ไม่ใช่เราเชื่อตรงจนเกินไป เป็นการต่อสู้จนเกินไป อันนั้นก็อาจจะไม่เข้าอกเข้าใจได้ง่าย อันใดที่ไม่ทำให้เราติดข้องในอารมณ์ ไม่ไหลเข้าไปสู่ในความคิดไม่หลงตัวลืมนั่นเราก็อ้วได้ เราก็อ้วได้ ไม่ใช่เราเราจะมานั่งนานๆ แต่ไม่รู้จักสละความคิดออก อย่างนั้นก็ใช้ไม่ได้



จะนั่งนานเดินจงกรมนานๆ นั้นก็ชื่อว่ายังเป็นคนเกียจคร้านอยู่ถ้าไม่รู้จักรงสละอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นออกจากจิตจากใจ เรายังเป็นคนเกียจคร้านอยู่นั่นแหละ ความขยันความหมั่นเพียร การปรารภความเพียร คือรู้จักการปลดปล่อย รู้จักตั้งต้นสติเมื่อมันคิดแล้วก็รู้จักมีสติคืนมา คราวใดที่มันไม่ได้คิดก็ให้อยู่กับการเคลื่อนไหวอยู่นี้ อย่าเพิ่งไปมองอย่าเพิ่งไปจับดูความคิดมัน บางทีเราไปจับดูความคิดจนลึ้มเข้าไปอยู่ในความคิด ถ้าทำอย่างนั้นไม่ถูกให้เราดูถ้าขณะใดที่มันไม่คิดก็กำหนดการเคลื่อนไหวอยู่นี้ เอาสติมาวางไว้หน้าทีปลงหาที่ว่าง เรียกว่า กรรมฐาน

กรรมก็คือการกระทำนั้นแหละ เอากายที่ทำเอาสตินี้ทำ เอาสติมาวางไว้ที่การเคลื่อนไหว นี่เรียกว่า กรรมฐานก็หมายถึงที่ตั้งแห่งการเคลื่อนไหว เอาสติมาตั้งไว้นี้ ยกมือขึ้นนี้ก็ให้มีสติอยู่ ฐานหมายถึงที่ตั้ง เดี่ยวนี้เรามีฐานเป็นที่ตั้งจิตที่มันดิ้นรนเคยคิดเคยนึก สัญชาตญาณของคนก็จะมีไหลไปง่าย พอมันไหลไปเราก็รู้มันแล้วก็กลับมานี้ เมื่อมันกลับมาคิดที่ไร กลับมานี้ทุกที มันคิดที่ไรไหลที่ไรกลับมาทุกที เหมือนกับเราจับเชือกที่เราส้นตะพายัวควายได้ มันไหลไปเราก็ดึงมา หรือเหมือนกับเราเอาใส่ล้อใส่เกวียนใส่แกล่ใส่ไถทำไรไถนามันจะวิ่งมันจะหยุดเราก็ไม่ให้มันหยุดมันวิ่งเราจะให้มันไปตามความต้องการของเรา มันถูกร่องเมื่อเวลาเข้าไถก็ให้มันถูกร่อง มันจะออกไปทางซ้ายเราก็ไม่ให้มันออกไป มันจะออกไปทางขวาเราก็ไม่ให้มันออกไปให้มันพอดี พอดีตามความต้องการของเรา นี่เรียกว่า ฝึกหัด ฝึกหัดดัดแปลงสัตว์ที่มันดุร้ายที่มันยังใช้งานไม่ได้ เอามาหัดให้มันใช้งานได้

สตินี้เป็นเชือกผูก เป็นเชือกผูกจิต แต่ว่าใจมันไม่มีตัวมีตนเหมือนกับเราหัดวัวหัดควาย แต่พอมีสติมันก็คิดไปทางอื่นไม่ได้ สติมันแก่กล้า



๘๐ รู้ซึ้ง ๆ

สติมันรุนแรงจนเป็นมหาสติปัญญา ความคิดมันก็เอาไปไม่ได้ ในที่สุด ตัวสตินี้มันก็จะกลืนเอาความคิดนั้น ความคิดเลยหมดพิษสง อายตนะ ก็หมดพิษสง หมดกิจของอายตนะเพราะสติเข้าไปเป็นใหญ่เป็นอินทรีย์

อินทรีย์แปลว่าเป็นใหญ่เพราะในสภาพร่างกายชีวิตของคนมันมี หลายส่วนถ้าเราไม่ฝึกหัด ตามันก็เป็นใหญ่ หูมันก็เป็นใหญ่ จมูกมัน ก็เป็นใหญ่ ลิ้นมันก็เป็นใหญ่ ตลอดถึงกายมันก็เป็นใหญ่ ใจมันก็เป็นใหญ่ เรียกว่าอินทรีย์ ๖ อายตนะ ๖ อินทรีย์แปลว่า ความเป็นใหญ่ เพราะมัน อันใดที่มันเป็นใหญ่มันก็จะรูปไปทั้งหมด สมมติตาเป็นใหญ่ มันก็ถึงเอาไป ทั้งหมด จิตใจมันก็รวมไปหมด อายตนะทั้งหมดก็ไปกับกับตาไปเลย หากหูมันเป็นใหญ่ สมมติว่าหูมันเป็นใหญ่ มันอยากจะฟังเสียงเพลง เสียงดนตรี เมื่อหูมันเป็นใหญ่มันก็จะไปทั้งหมด กายก็ไปใจก็ไป ไปหมด เหมือนกันเราเลยวิ่งอยู่กับอายตนะ อินทรีย์เหล่านั้น ไปกับสิ่งเหล่านั้นบ้าง ไปกับสิ่งเหล่านี้บ้าง

ท่านผู้รู้ท่านเปรียบอุปมาเหมือนกับว่าเราเอาสัตว์ ๖ ชนิดมาผูกใส่กันไว้ เอาสัตว์ ๖ ชนิดมาผูกใส่กันไว้ เอานก เอาจระเข้ เอางู เอาหมาป่า สุนัขป่า สุนัขบ้า มาผูกใส่กันไว้ แต่สัตว์ ๖ ชนิดนี้ เมื่อสัตว์อันใดมันมีกำลังมันก็จะ ลากถึงสัตว์อื่นให้ไปตามมัน มันจะผลัดเปลี่ยนกันระหว่างอินทรีย์ของใครใหญ่

ดังนั้นเมื่อเรามาสรางอินทรีย์หรือสติแข่งกันกับอายตนะทั้งหลายนั้น ใจที่มันเคยคิดนึกได้อิสระ ใจที่มันเคยคิดนึกตามอิสระของมัน อายตนะ ที่มันกว้างไกลที่มันไม่รู้จักอึด เรียกว่าทะเลใหญ่หรือเรียกว่ามหาสมุทร มันไม่อึด หูมันก็ไม่เคยอึด จมูกมันก็ไม่เคยอึด ใจมันก็ไม่เคยอึด มันมี อิสระอย่างนั้น เราต้องมาเอาสติสร้างสติไปแข่งมัน แต่ก่อนเราไม่มีสติ



มันไปได้ตามอิสระ สตินี้เรามาสร้างสติแข่งกับอินทรีย์ทั้งหลายมันรู้อย่างกว้างไกลไม่รังับไม่ล่ำรวมลงนั้น เรามาสร้างสติแข่งกับมัน

ที่นี้พอสติเราสร้างเราแข่งกับมันอยู่ เราประกอบอยู่ ที่แรกมันก็เป็นการต่อสู้กันอยู่นั้นแหละ ไม่เข้าใจอดีตขัดเคืองไม่เข้าใจ ไม่รู้ว่าจะอะไร เป็นสติไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสัมปชัญญะ บางทีก็สร้างจ้วงหวะไปผิดๆ หลงๆ ลืมๆ อย่างคนเฒ่าคนแก่มาทำนี่ก็ หลงๆ ลืมๆ ที่แรกมันก็เป็นอย่างนั้น มันดึงหน้าดึงหลัง เป็นการยุ่งยากลำบากพอสมควร ทำให้มั่วๆ นี่ทำให้ว่าง ความเพียรได้ ไม่ใส่ใจได้ ก็เลยปล่อยตัวเองไปตามสิ่งแวดล้อมชักจูง นำพาไป

## สติ คือยานพาหนะเข็นมนุษย์ออกจากวิญญูสงสาร

บัดนี้เราได้กำหนดสติแข่งกับอายตนะทั้งหลายนั้น เมื่อสติเรามันมีมาก มีมาก มีมาก มันตาซึ่งได้ที่ ตาซึ่งมันไม่ไหล่ง่าย เหมือนกับที่เราเอาดิน คูกันไปกั้นดินในคลองในน้ำในห้วยหนองคลองบึงไม่ให้มันไหล สตินี้เป็นเครื่องกั้นเครื่องห้าม ไม่ให้มันไหลไปตามอิสระตามความเคยชินของมัน เอาสติไปกั้นมัน เมื่อมันไหลไปที่ไร้กั้นไว้เรียกว่าทวนเอาไว้ ปฏิบัติปฏิบัติ ก็คือทวนคือกลับนั้นแหละ กลับเอาไว้อย่าให้มันไปตามอิสระ อย่าให้มันเป็นใหญ่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่าให้มันเป็นใหญ่ ให้สติเป็นใหญ่ กั้นเอาไว้กั้นเอาไว้ ทวนเอาไว้กลับเอาไว้ ต่อไปมันก็ได้ตาซึ่ง น้ำหนักมันมี มันก็เที่ยง ในที่สุดมันก็เพียงมาทางนี้ ง่ายที่จะไม่คิดแล้วบัดนี้

เมื่อเราฝึกหัดนานๆ การทำนานๆ การอยู่นานๆ สติก็แก่ เหมือนกับต้นไม้ที่มันเกิดนานมันมีแก่นมีรากอันมั่นคง สามารถที่จะยืนหยัดต่อ



๘๒ รู้ซึ้ง ๆ

ลมฟ้าอากาศได้ หนได้ มันก็หยั่งลึกลง หยั่งลึกลง สติมันก็มากขึ้นมากขึ้น เพราะเราใช้มันมาก การใช้มากมันก็มีกำลังเหมือนกับเราฝึกหัดกำลัง เราเดินขึ้นเขาบ่อยๆ เดินขึ้นเขาบ่อยๆ ต่อไปมันก็เกิดความเคยชิน เพราะความชำนาญเข้ามาสัมผัสการเดินไปเดินมา มันก็เข้มแข็งขึ้นเหมือนกับคนออกกำลังกาย ถ้าทำได้พอเหมาะพอดีมันก็มีกำลัง ไม่ใช่มันเสียกำลังไป การเจริญสติก็เหมือนกัน เมื่อเราทำอยู่บ่อยๆ มันก็ได้กำลัง มันก็ชำนาญซ้ำของ มันเคยชินเป็นปัจจัยเป็นนิสัย ทำให้มันแก้กล้าขึ้น ผลที่สุดความรู้สึกสติมันมากขึ้นมันไปกลืนเอง มันไปบิบอายตะหนัทั้งหลายให้ส้ารวมลง ส้ารวมลง ส้ารวมลง อายตะหนัทั้งหลายก็หมดพิษสง ความเคยชินของเราที่ไม่เคยได้ฝึกมันก็หมดพิษสง เลยมันมารวมอยู่กับตัวสติ

เมื่อสติมันแก้กล้าขึ้นมันก็เป็นกฎของธรรมชาติอันหนึ่ง อายตะหนัทั้งหลายที่เรามีการะกับมัน มันเลยหมดพิษสง อันนี้เรียกว่า รู้จักอาการ เกิดดับของรูปนาม ของนามรูป ไม่ใช่อย่างอื่น รู้จักอาการเกิดดับของนามรูป ของรูปนามเพราะมันหมดพิษสงไปแล้ว มันเลยมีอันเดียวสิ่งเดียวเป็นชีวิตที่...เป็นชีวิตจิตใจล้วนๆ เป็นชีวิตที่หมดการะเป็นชีวิตที่ไม่มีกิจที่จะทำการเจริญสติมันถึงขนาดนั้น

เพราะฉะนั้นวิธีนี้ วิธีที่พระพุทธเจ้าท่านค้นพบตั้งแต่วันเพ็ญเดือนหก ก่อนพุทธศกสองพันห้าร้อยยี่สิบกว่าปี มันเป็นสูตรสำเร็จเราไม่ต้องไปคิดว่า มันจะรู้ยังงี้ มันจะเป็นยังงี้ ไม่ต้องล้งเลงสงสัย รับรองว่ามันเป็นสูตรสำเร็จ เราไม่ต้องคิดมัน แต่เราเป็นผู้ทำเป็นผู้ประกอบให้มันมีขึ้น ให้มันมีโอกาสที่จะเป็นไปเหมือนกับเราเ็นอยู่บนเส้นทางมิตรภาพ ที่มันวางปูพื้นดินนี้ เราเหยียบเส้นได้ สมมติว่าเราจะเข้ากรุงเทพ เราเหยียบเส้นมิตรภาพนี้ มิตรภาพจริงๆ หนทางเส้นนี้ เป็นเส้นเอกจจริงๆ เดินไปสู่จุดเดียวไปแห่ง





เดียวเหมือนกับเส้นทางมิตรภาพที่วางลงมาจากใต้ เมื่อเราเหยียบเส้นนี้ เรานั่งยานอันนี้ มันก็มีโอกาสที่จะถึง ขอแต่ว่าเราอย่าออกจากเส้นนี้ อย่าลงจากยานอันนี้ ถ้าลงจากยานถึงแม้ว่าเส้นทางมันถูกก็อาจจะไม่ถึง ลำช้า ขึ้นอีกแล้วก็ลงอีก แล้วมันก็เสียเวลา

คำว่ายานนี้คือตัวสติ สติปัญญาที่เป็นตัวยานพาหนะ ที่เข็นมนุษย์ทั้งหลายให้ข้ามพ้นวัฏฏสงสาร มันเป็นยานอันนี้เหมือนกับเรานั่งรถไฟ ขบวนรถเร็ว รถด่วนล่องมาถึงหาดใหญ่ นี่เรียกว่าเอกจริง ๆ ถ้าใครนั่งขบวนนี้ก็ถึงภาคใต้ จากกรุงเทพถึงจุดหมายปลายทางนี้เรียกว่ายาน ขณะที่เราลงจากยานก็คือขณะที่เราหลงตัวลืมนั่น ไม่ได้กำหนด ชื่อว่าเราลงจากยานเสียแล้ว พอเราไปติดข้องแะอย่างอื่นก็ชื่อว่าเราลงจากยาน เพราะมันเส้นทางอันเอกคือสติ สตินี้แหละคือเส้นทางอันเอก มันหลุด มันหล่นได้ มันหลุดมันหล่นได้ ให้รู้เท่ารู้ทันการเคลื่อนไหว มันคิดก็รู้ทันมัน มันไม่คิดก็ดูอยู่กับการเคลื่อนไหวนี้ ทำอยู่อย่างนี้แหละ อย่าไปคิดอย่างอื่น ทำเท่านี้แหละ มันก็มีโอกาสที่จะแกกกล้า อยู่ยาวนานในที่สุดมันก็เป็นมหาสติปัญญา ใช้ไม่หมด เป็นอัตโนมัตติ เป็นคิลปะ เป็นทางหลุดรอด

พุทธศาสนาเป็นการหลุดรอดไม่ใช่พุทธศาสนาเพื่อรู้ ความรู้นั้นเป็นอันหนึ่ง วิธีนี้นั้นมันเป็นนะ ไม่ใช่รู้ มันทำให้มันเป็น เหมือนกับที่เราฝึกวิชามวยนะ มันเป็นจริง ๆ มีอะไรเกิดขึ้นแล้วมันก็แสดงบทบาทไปตามหลักวิชาของมัน ชื่อว่ามันเป็น มันเป็น กับ ความรู้มันคนละอันกัน นี่แหละหลักพุทธศาสนามันอยู่ที่นี้ อยู่ที่คิลปะการหลุดรอด มันเป็นมันเป็น อัตโนมัตติของมัน





๘๔ รู้ซื่อ ๆ

## บันทึก “พระธรรม” ไว้ในกาย

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ที่เราจะไปจดไปจำจากตำรับตำรา เรามาบัญญัติมาบันทึกไว้ ในกายกว้างคอกยาววาหนาคีบมาบันทึกไว้ที่นี้ เอาตัวเอากายเอาจิตนี้ไปวัด เอาไปต่อ เอาไปเชื่อม เหมือนกับว่าเราเอาเบตเตอร์ไปชาร์จไฟให้มันอยู่นี้ ไม่ใช่ไฟอยู่อันหนึ่ง วัดดูอันหนึ่งเบตเตอร์อันหนึ่ง คนละอันกัน ไม่ใช่อย่างนั้น ให้มันอยู่ในกายอันกว้างคอกยาววาหนาคีบ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าบัญญัติบันทึกไว้ในนี้ นี่เป็นอริยทรัพย์จริงๆ เป็นศาสนาจริงๆ กระทั่งสมัยพระพุทธเจ้ามีชีวิตอยู่ตั้งแต่ ๔๕ ปีก็สอนอยู่อย่างนี้ มีผู้ฟัง มีผู้สอน มันเป็นจักรแห่งธรรม มันกลิ้งอยู่อย่างนี้ มีผู้พูดมีผู้ฟัง แล้วก็จำเอาไปพูดต่อๆ กันไป ให้มันกลิ้งอยู่นี้ จักรแห่งธรรมของพระพุทธเจ้า เราช่วยกัน พระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ช่วยกันกลิ้งจักรอันนี้ กลิ้งไป จำไป พูดต่อๆ กันไปให้มันเป็น ให้มันเป็น ผีก็ให้มันแล้วก็พูด พูดต่อๆ กันไป มันจะอยู่ชั่วกาลนาน

เดี๋ยวนี้โดยเฉพาะพุทธศาสนิกชน ไม่ค่อยได้ใส่ใจ พระสงฆ์อุบาสก อุบาสิกาไม่ค่อยได้ทำกิจอันนี้เท่าไร เดี่ยวนี้ศาสนาอื่น ศาสนิกของศาสนาอื่นเขาลุกขึ้นมาแล้ว ลูกจริงๆ เขายันหมั่นเพียร ตายหน้า ตายดาบหน้า ไปทุกทิศทุกทาง อย่างพวกศาสนิกของคริสต์ ผมเคยไปร่วมงานกับพวกนี้ มาหลายที มีแต่คนมีปัญญา ทำถึงที่สุดแล้วทำอยู่อย่างนั้น เข้าถึงประชาชน ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อไหร่ เอาใจใส่ศึกษาปฏิบัติทำหน้าที่สมบูรณ์ที่สุด

นี้พุทธศาสนาของเราก็มอบไว้กับพุทธบริษัท มีภิกษุพระสงฆ์ สามเณรนี้แหละ แล้วก็อุบาสกอุบาสิกาช่วยกัน ช่วยกัน ไม่ใช่ว่าจะผู้ใดผู้หนึ่ง



จะมีแต่พระสงฆ์ก็ไม่ใช้ ต้องพร้อมเหล่าทั้งสี่ พุทธบริษัททั้งสี่ ช่วยกัน  
ได้ยินได้ฟังก็ศึกษาปฏิบัติรับผิดชอบ เข้าไปเรียนรู้เข้าไปทดลองดู

วันนี้เท่าที่ได้กำหนดก็เป็นคำรบที่ ๓ แล้ว แต่ว่างานของศาสนา  
งานสร้างคนให้คนเป็นพุทธบริษัทให้เป็นพุทธะ เป็นงานปลูกเสกอย่างใหญ่โต  
เป็นงานกุศลอย่างยิ่งใหญ่ที่หลวงพ่อดาวและหลวงพ่ोज้าวาสตลอดจน  
ประชาชนชาวหาดใหญ่เรา จัดขึ้น เรียกว่าเป็นงานปลูกเสกให้คนเป็นพุทธะ  
ให้คนเป็นพุทธบริษัท ให้รู้ให้ตื่นให้มีตาสว่าง มีจิตสว่างจากอุปกิเลสทั้งหลาย  
เป็นงานอันยิ่งใหญ่ เป็นกุศล เป็นศาสนาโดยแท้ เพราะฉะนั้นวันนี้หรือวันต่อๆ  
ไปก็พยายามตั้งอกตั้งใจ มีเท่าใดก็ไม่เป็นไร คนหนึ่งก็ได้ สำหรับตัวเอง  
ไม่รู้สึกละอายเรื่องคนมากคนน้อย มีคนเดียวก็สอนคนเดียว มีเท่าไรก็สอน  
ไม่จำกัด ให้มีคุณภาพ ให้มีประโยชน์จริงๆ

พูดวันนี้ก็เป็นการย้ำ เป็นการปลูกให้มีความสำนึกในกิจที่เป็น  
กิจพิเศษ เป็นกิจของศาสนาจริงๆ ก็เห็นว่าสมควรจึงขอยุติการพูดตอนเช้า  
ไว้แต่เพียงเท่านี้





## ฝึกสติได้สติ จิตแจ่มใสอิสระ

การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีเจริญสติปัฏฐานนี้เราได้เข้าไปตามความรู้สึก อย่าทิ้งความรู้สึก ความรู้สึกนี่ก็คือตัว สติสัมปชัญญะ นั้นแหละ โดยอาศัยการเคลื่อนไหว เรากำหนดการเคลื่อนไหวมากเท่าใด อินทรีย์แห่งสติสัมปชัญญะนี้ก็ใหญ่โตมากขึ้นเท่านั้น อย่าหลับตา อย่าให้มันสงบ ถ้าให้มันสงบแล้วจะเกิดนิมิตได้ง่าย วิธีนี้คืออย่าให้ผ่านนิมิตผ่านความสงบ เพราะนิมิตนี้ทำให้เราเข้าไปในการเดินทาง

ขณะที่เรากำหนดอยู่ที่ไม่หลงไม่ลืม ดูการเคลื่อนไหวภายนอกภายใน การเคลื่อนไหวภายนอกภายใน การเคลื่อนไหวภายนอกก็คือการเคลื่อนไหวร่างกาย อย่าทิ้งอันนี้ การเคลื่อนไหวภายในคือ การเคลื่อนไหวทางด้านจิตใจ ให้มีสติเข้าไปรับรู้ทุกที คิดทุกที่รู้ทันมันทุกที อย่าปล่อยให้มัน

---

อบรมแนะนำผู้อยู่ฝึกเจริญสติ ระหว่างวันที่ ๑-๑๐ มกราคม ๒๕๖๖ ณ วัดตะเคียนติดธาราม  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา พิมพ์ครั้งแรกใน *สว่างที่กลางใจ* ๓ ตุลาคม ๒๕๖๖



๘๘ รู้ซึ้ง ๆ

เป็นเรื่องเป็นราวจนจบเรื่อง อันนั้นเรียกว่าเราหนีแล้ว เราหนีออกจากความรู้สึก มันสะบัดมันขาดลง เรียกว่า สมาธิมันทลาย ความรู้สึกมันพังลงก็ตั้งใหม่ พังลงก็ตั้งใหม่

การเคลื่อนไหวภายนอกมันเคลื่อนไหวไปมากกำหนดรู้มัน รู้ทันมัน เพื่อเราจะตัดความสงบนิ่ง ไม่ให้มันดังไปสู่ความสงบ ไม่ให้มันเกิดนิมิต ถ้ามันเกิดนิมิต ถ้ามันไปติดอยู่กับรสชาติความสงบ อันนั้นก็เรียกว่า เสียเวลา เพราะความสงบนั้นก็ทำให้คนติดเหมือนกัน มันอึดมันเอบ มันอึดเจ้าความสงบถ้าเราทำให้มันดังไปสู่ความสงบ มันก็มีรสชาติเหมือนกัน เจ้าความสงบนี้ เพราะฉะนั้นวิธีนี้เราต้องผ่านความสงบให้ได้ พยายามปลุกให้มันตื่นให้รู้ตัวอยู่เสมอ นิมิตจึงจะหาย

นิมิต นี่ก็ทำให้คนติด นิมิตนี้มันก็มีรสชาติของมัน ทำให้รู้สึก มีความพอกพองใจ สามารถทำให้เกิดนิมิตอย่างนั้นอย่างนี้เป็นไปตามความต้องการของมัน ถ้ามีมากๆ เกิดความพอกพองใจจริงๆ เห็นแล้วก็ทำให้มันเกิดมี บางที่มันเกิดแสงสว่าง บางที่มันเกิดทางตา ทางหู เกิดทางจมูก เกิดทางใจก็มี เอาความรู้สึกไปกำหนดสิ่งใดมันก็เกิดสิ่งนั้นขึ้นมา เรารู้สึกหลงหลายอย่างหลายวิธี เล่นนิมิตนี้มันมีรสชาติเพราะตัวผมเอง เคยทำเรื่องนิมิตมาแล้ว เสียเวลามาก เสียเวลามากจริงๆ ถ้าไปติดนิมิต บางทีเกิดหลงคิดว่าตัวเองเป็นผู้วิเศษ เป็นผู้ทำได้อย่างคนอื่นทำไม่ได้ พอหนึ่งทีใดมันดัง ลองดูก็ได้คนที่ติดนิมิตนี้ มันจะอยู่ในความพอกพองใจ เป็นสงบ เย็น...เย็น...เย็น แต่เมื่อเราออกไปอยู่กับสิ่งแวดล้อมภาวะต่างๆ มันจะไม่พอใจ มันอยากจะอยู่ในความสงบ มันจะหลบจะลี้ภัยอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา เพราะมันไปติดความสงบ ติดนิมิต ติดความสุขในความสงบ จะรู้สึกค่อยๆ ค่อยๆ ละมุนละไม นี่มัน...ไม่เป็นสากลปกติ



## อริยมรรค คือ ดู

เพราะฉะนั้นวิธีที่เราปฏิบัติแบบนี้ เราพยายามอย่าให้มันไปติด ความสงบติดนิมิต ติดความรู้จินตญาณ บางคนบางอารมณ์มันจะพลัด เข้าไปติดความรู้ บางทีมันมีความรู้จินตญาณเกิดขึ้น จินตญาณ จินตนาการ เติบจนก็คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คิดเทศน์อยู่ตลอดเวลา การเคลื่อนไหวไป มากี่มีความรู้ ฟุ้ง คือ ความรู้อันนี้ทำให้เราติดมันได้ มันมีรสชาติของมัน เพราะเราไม่เคยประสบมา ความรู้อันนี้มันคิดได้ อันความรู้ที่มันมาแรง เหมือนกับเราพลัดไปตกอยู่ในความรู้อันนี้ ในที่สุดการปฏิบัติการเจริญสติ ก็ไปสยบอยู่กับความรู้

เพราะฉะนั้นวิธีนี้เราให้อยู่ในองค์มรรค มรรคก็หมายถึง การดู มรรคก็หมายความว่า การเดินทาง การเดินทางนี้ถ้าเดินทางไกลเราก็เดินบ่อยๆ ไม่หยุด ถ้าพูดถึงมรรคจริงๆ มรรคก็คือ ดู อย่าทอดทิ้งความรู้สัก นี่เป็นมรรค อย่าทอดทิ้งคือ ดูอยู่ตลอดเวลา ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจมันคิดนึก ดูอารมณ์ ที่มันจะเกิดขึ้น มันจะคิดดีคิดชั่ว มันจะรู้อะไร ไม่รู้อะไร ก็ให้ดูมัน

เราเอาตัวความรู้สึกเข้าไปดูมัน การเคลื่อนไหวภายในคือการคิดนึก การเคลื่อนไหวภายนอกดูมัน คราวใดที่ไม่มีการคิดนึก เราก็ดูอยู่กับการเคลื่อนไหวกายไปมา ต่อเมื่อใดมันคิดนึกฟุ้งไปก็รู้สึกทันมัน ทั้งมัน แล้วกลับมาดูกายเคลื่อนไหวทันที นี่เรียกว่ามรรค เราหยุดดูเมื่อใด ก็ไป อยู่กับความรู้ ไปเป็นผู้รู้ ไปเป็นผู้มีสุข ไปเป็นผู้มีทุกข์ เข้าไปเป็นอันนั้น ความคิดมันก็กลืนเรา เราเลยไม่มีอิสระ ไม่เป็นมัชฌิมา มันพลัดเข้าไปสู่ ความคิด มันพลัดเข้าไปสู่ความรู้ มันพลัดเข้าไปสู่ความสงบ ไม่เป็นอิสระ เพราะฉะนั้นเราต้องปลีกตัวออกมา ดึงตัวกลับมาอยู่กับความรู้สึก ให้มัน รู้เท่าทันมัน ไม่ต้องไปคิดไป



๙๐ รู้ซึ้ง ๆ

อย่าคิดก่อนอะไรมันจะเป็นอย่างไรนั้น อย่าไปคิดก่อน เรามีหน้าที่กำหนดการเคลื่อนไหว เรามีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวภายใน ในเมื่อมันคิด ฟุ้งขึ้นมาก็รู้เท่ารู้ทันมัน เรามีหน้าที่ทำอย่างนี้ เรามีหน้าที่ปลด เรามีหน้าที่ปลดปล่อย เจ้าสังขาร (ความคิดฟุ้งปรุงแต่ง)ทั้งหลาย จิตที่เราเคยชินตามสัญชาตญาณของคน เรียกว่าเราปลดแอกก็ว่าได้ ปลดแอกจากเจ้าสังขารที่มันจูงเรามาตลอดเวลา พอเรารู้สึกที่ไร ทันมันที่ไร เรียกว่า เราปลดแอกความเป็นอิสระภาพของตัววิญญาณ เลี้ยงวิญญาณอันนี้ให้มันใหญ่มันโตขึ้นมาเรียกว่าเลี้ยงวิญญาณ ชูวิญญาณอาหารทางจิตทางวิญญาณพยายามป้อนเข้าไปให้วิญญาณอันนี้

“อริยมรรคก็คือ การดู” มรรคหมายถึงการบริโภคให้มันอิ่ม บริโภคมรรคอันนี้ให้มันอิ่มให้มันใหญ่ ตัวสติให้มันใหญ่ให้ความรู้สึกที่มันใหญ่มั่นโตขึ้น จนในที่สุดมันเจริญถึงที่สุด เหมือนกับแม่เลี้ยงทารก ป้อนนมให้กินนม การป้อนนมเข้าไปนี้เรียกว่า มรรค จนทารกนั้นใหญ่โต พุดได้ เดินได้ทำงานได้ ยกสิ่งของหนักๆ ได้ กินได้ คิดได้ แดกฉานขึ้นเรื่อยๆ รู้จักขอ รู้จักพูด รู้จักจำในที่สุดก็เป็นที่พักของเราได้ พึ่งได้ ไม่พึ่งพ่อพึ่งแม่แล้วที่นี้ ถ้ามันใหญ่โตถึงที่สุด

การสร้างสติก็เช่นกัน ถ้าเราป้อนอริยมรรค คือป้อนความรู้สึกเข้าไปในการเคลื่อนไหวทุกครั้งทุกครั้ง แทนที่มันจะเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อมซกซุ้ง ที่แรกก็มาฝึกหัดอย่างนี้ก่อนเหมือนกับเรามาเข้าโรงเรียนเรียน ก.ข. ก.กา ต้องมาฝึกหัดกำหนด สร้างให้มันเกิดมีขึ้น คล้ายกับว่าเราไปหัดเขียนหนังสือ ก.ไก่ในโรงเรียนที่ครูเขียนให้ใส่กระดานให้เราดู เราก็ไปหัดเขียนเอา ตาก็ดู มือก็เขียน เราก็สร้างวิญญาณคือการจดการจำ



เอาไว้ให้เคยชิน จะเขียน ก.ก็วาดออกมา ก.เป็นแบบนี้ ที่แรกก็ดูกระดาน  
จึงเขียนได้อ่านออก ถ้าไม่ดูกระดานเขียนไม่ถูก พอดูกระดานก็เขียนถูก  
อาศัยกาลเวลาอาศัยปฏิบัติ อาศัยความเพียรพยายาม หลายวันหลายเดือน  
หลายปีเข้าก็จดจำได้ สบผ่านชั้นนั้นชั้นนี้ ในที่สุดก็จบ นี่ก็เหมือนกัน

การมาฝึกหัดเริ่มต้นก็จำเป็นต้องมาฝึกหัด ต้องมีผู้ชี้ต้องมีผู้แนะ  
ต้องมามีมือ ต้องมากำหนด พอมันจับหลักได้ก็เป็นเหมือนกับเราเรียน  
หนังสือ เมื่อมันได้แล้วมันไม่ต้องไปดูกระดาน มันไม่ต้องไปเข้าห้องเรียน  
เราเขียนได้อ่านออก ก.มันก็อยู่ในเรา เมื่อก่อน ก.มันอยู่ในกระดาน อยู่ใน  
หนังสือโน้น บัดนี้มันอยู่ในเรา เวลาเราจะเขียนแล้วมันเป็นไปเลย วิธีนี้  
เมื่อมันเป็นแล้วมันเป็นสากล เหมือนกับเราู้หนังสือเราจะเขียนที่ไหนก็ได้  
อยู่ได้เขียนได้ทุกหนทุกแห่ง

อันการสร้างสติก็เหมือนกัน เมื่อมันเป็นแล้วเราจะอยู่ที่ไหนก็ได้  
มันเป็นสากลเราจะทำกิจการทำงาน เราจะไปไหนมันเป็นแล้วมันก็อยู่  
กับเรา เมื่อมันเจริญมันใหญ่มันโต เราสามารถที่จะประกอบกิจอันใดได้  
ทุกครั้งทุกขณะ ไม่ขัดต่ออาชีพการงานทั้งหมดทั้งสิ้น

วิธีนี้ การเจริญสติปัญญาเบื้องต้นแรกเราก็มาฝึกหัดดูก่อน มีผู้ชี้ผู้แนะ  
บอกช่องบอกทางบอกแผนที่ให้ แล้วเราก็ทำไป รู้จักปลด รู้จักเปลื้อง  
คราวใดที่มันมีปกติใจของเราจริงๆ มันรู้สึก เมื่อคราวความรู้สึกมันมามัน  
ก็ปลดของมันเอง ปลดแอกของมันเอง





๙๒ รู้ซึ้ง ๆ

## สติสัมปชัญญะ

เหมือนกับที่เราเดินทาง มรรค มรรคคือความรู้สึก การดูไม่ทอด  
ไม่ทิ้งความรู้สึกอุปมาเหมือนเราเดินทางราบเรียบ ทางมิตราภาพอันราบเรียบ  
เมื่อใดแม้แต่เท้าเราไม่รู้สึกลับตาเดินก็รู้สึก ขณะใดที่ฝ่าเท้าเราจะ  
ไปเหยียบไม่ใช่ทางมันก็กลับมาเอง มันเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง มันกลับมา  
ในเส้นทางอันราบเรียบ ไม่ใช่ทางอันขรุขระ พุๆ แปปๆ

อันตัวสติความรู้สึกนี้ จิตใจที่มันเคยแสไปหาอารมณ์ต่างๆ อารมณ์  
ที่พุ่ที่แพบ ความโลภ ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉา พยาบาท  
ความคิดฟุ้งซ่านความข้องแหวะอะไรต่างๆ มีปัญหาในชีวิตจิตใจมันกลับมาเอง  
เพราะเราเคยชินอยู่กับความรู้สึก ความรู้สึกมันจะสลัดออกทุกที สลัดออก  
ทุกที เหมือนกับว่ามรรคที่เราเดินทาง เมื่อใดฝ่าเท้าที่เป็นผู้นำในการเดินทาง  
มันถลอกไปนอกทางเรารู้เราก็กลับมาเดินในเส้นทาง มันคล่องขึ้นไปเรื่อยๆ

ชีวิตของเราก็เช่นกัน คำว่ามรรคนี้คือจะต้องตามไปตามเส้นทางนี้ไป  
เพราะโลกมันมีพันธะมีหลายสิ่งหลายอย่างแวดล้อม มันจะชักจูงเราถ้าใจ  
เราไม่มีอริยมรรค ไม่มีองค์มรรคอันนี้ เราจะไปข้องแหวะจะไปสวดยสยบ  
จะไปเข้าแอกอันใดอันหนึ่ง ทำให้เราเป็นทุกข์บ้าง ทำให้เราเป็นสุขบ้าง

การปฏิบัติจริงๆ ไม่ต้องการอะไรทั้งหมดเลยเป็นอิสระ มีสติเข้าไป  
รู้ทุกครั้งทุกคราว เห็นการเคลื่อนไหวทุกครั้งทุกคราว อยู่ในสภาพของ  
ปกติที่เรียกว่า มรรค หมายถึงดูตนแม่ กิณอันนี้ บริโภคอันนี้ อยู่กับอันนี้  
คบกับอันนี้ เรียกว่าคบกับบัณฑิต บัณฑิตหมายถึง ผู้รู้ผู้ตื่น ตัวสตินี้เป็น  
ตัวบัณฑิต ตัวสติสัมปชัญญะนี้เหมือนกับพ่อกับแม่ ไม่พลัดตกไปในสุขใน  
ความทุกข์ ความเดือดร้อนอันใดทั้งหมดเลย เพราะฉะนั้นวิธีการเจริญสติ

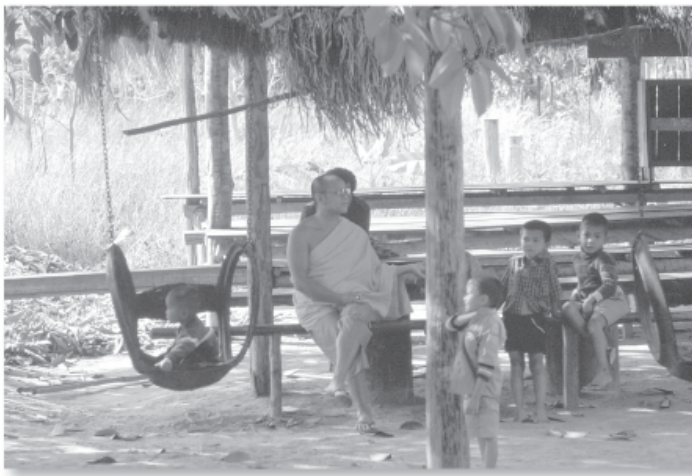


เราไม่ให้ตกไปในความสงบ เราไม่ให้พลัดเข้าไปตกอยู่ในนิมิต เราไม่ให้พลัดเข้าไปตกอยู่ในจินตญาณ ความรู้ทั้งหลายที่มันจะเกิดขึ้น เป็นผู้มีความสุข เป็นผู้มีทุกข์ ต้องปลด เจริญอยู่ในสติสัมปชัญญะอันเดียว

ฝึกสติก็ได้สตือเข้าไปคิดให้มันเกินตัวไป ฝึกสติมันก็ได้สติเกิดขึ้น ใจเราที่มันพุ่มนแพบเราเห็นมัน มันก็หยุดก็ได้แล้วอันนั้น อานิสงส์ของมัน ก็คือ ราบเรียบ หมดภาระ หมดกิจ หมดหน้าที่ ไม่มีกิจอันใดที่ต้องทำอีก เพราะมันมีหน้าที่ก่่าจัดเหมือนกับว่าแมวก่่าจัดหนู เหมือนกับว่ายางลบมัน ก่่าจัดคำเขียนที่ผิด ลบออกไปมันก็หมดไปเรื่อยๆ หมดไปเรื่อยๆ ในที่สุด มันก็เป็น จิตประภัสสร เป็นอิสระจริงๆ

การสร้างสติมันมีอานิสงส์มาก เราไม่ต้องคิดไปก่อน เพียงแต่เราก่่าหนดอู่ยนี้ ทำอู่ยนี้เรื่อยไป ทำเล่นๆ ไป ทำจิตให้สบายๆ อู่ยไปคิด อู่ยการู้จักเห็น อันใดรู้ก็ช่าง ไม่รู้ก็ตาม เราจะทำอู่ยอย่างนี้ ทำอู่ยอย่างนี้ นี่เรียกว่าปฏิบัติของเรา

เอาละวันนี้ก็พูดเสริมสร้างให้เกิดความล่่านึกคิดขึ้นมาเพื่อเราจะไต่เต้าไปตามความรู้ลึก การปฏิบัติก็จะไม่ผิดไม่พลาดไป ไม่ทำให้เราวอก ไม่ทำให้หลงทาง ก็เห็นว่าพอจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติอยู่บ้าง ตามกาลตามเวลา ก็ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้





## มรรควิธีปลดแอกจิตวิญญาณ

เช้าวันนี้จะมาพูดถึงเกี่ยวกับการปฏิบัติซึ่งที่จริงเราก็พูดกันมาทุกๆ วัน ก็พอที่จะเป็นแผนที่ปฏิบัติไปตามความรู้สึก ตามที่คณะครูบาอาจารย์ หลายรูปก็ได้ชี้แนะแนวทางให้พวกเราพอสมควร ที่นี้การพูดนี้ก็เป็น การตกแต่งเสริมสร้างชีวิตจิตวิญญาณของเราให้หลุดรอด การฟังอาจจะ มีปฏิบัติทำให้จิตวิญญาณของเราก้าวไปสู่อริยมรรคจนถึงการหลุดพ้นก็ได้ เพราะเราถือว่าการฟังเป็นการเรียนลัดซึ่งเราไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องไปใช้ พิจารณาจนเสียเวลาเพราะฉะนั้นเราก็ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟัง การเรียน ลัดเมื่อมีปฏิบัติไปตามอริยมรรคจนถึงที่สุด

สำหรับตอนเช้าในวันนี้ ผมก็ได้พูดตามความรู้สึกแนะนำอารมณ์ ของการปฏิบัติ ถือว่ามันเป็นการปลดปล่อยจิตวิญญาณ ทำให้จิตวิญญาณ

---

อบรมแนะนำผู้อยู่ฝึกเจริญสติ ระหว่างวันที่ ๑-๑๐ มกราคม ๒๕๖๖ ณ วัดตะเคียนติดถ้ำมอ  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา พิมพ์ครั้งแรกใน *สว่างที่กลางใจ* ๓ ตุลาคม ๒๕๖๖



๙๖ รู้ซึ้ง ๆ

ของเราหลุดรอด มันเป็นการปลดแอกก็ว่าได้ วิญญาณที่ปลดแอก เพราะมีวิธีการเจริญสติตามที่เรากำลังอยู่นี้ โฆษณากันอยู่นี้ ทำหายกันอยู่นี้ สำหรับผมแล้วทำหายที่สุดเกี่ยวกับวิธีนี้ ขอถือวิธีนี้เป็นเอกมรรคโดยเป็นทางอันเอก เกี่ยวกับการปลดปล่อยจิตวิญญาณออกจากแอกคือเจ้าสังขารทั้งหลาย มันเป็นการถูกต้องที่สุด เพราะที่พูดไม่ได้พูดตามการจดจำจากตำรับตำราจากหนังสือหรือได้ยินใครพูดแล้วก็จำมา ไม่ใช่อย่างนั้น

## สติจะเกิดเพราะการประกอบ

เพราะฉะนั้นการเริ่มต้นของชีวิตในเมืองแรก ถ้าจะก้าวสู่อริยมรรคนั้นก็วิธีที่เราทำอยู่นี้แหละ ฝึกมีสติสร้างสติเจริญสติดูการเคลื่อนไหว สตินี้ สติอันหนึ่งมันจำเป็นภาษาคนแก้วนกงูของทองจำจากตำรับตำรา อันนั้นมันเป็นสติอันหนึ่งที่เราใช้กับมันไม่ได้ เราท่องได้แต่ปากจนจำได้มาจากหนังสือนั้น ใช้ไม่ได้ ถ้าสติปัญญานี้เราใช้ที่ใดมันมีประโยชน์ เหมือนกับเราปลูกข้าวก็ได้ข้าว ปลูกพริกปลูกเขือกก็ได้พริกได้เขือ ปลูกต้นยางก็ได้ต้นยาง การปลูกสติก็ต้องปลูกลงไปจริงๆ กำหนดการเคลื่อนไหวจริงๆ ไม่ได้คิดนึกเอา

สติจะเกิดก็เพราะการประกอบ ประกอบอย่างไร เราก็มีกรรม เหมือนกับเราปลูกต้นยาง ต้องมีการแสดงมีกิจกรรม เราต้องจับจอบ จับเสียมขุดดิน เอาพืชพันธุ์คือต้นยางแท้ๆ ปลูกลงไปที่หลุมดินอันนั้น ปลูกต้องรดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ย อันนี้ว่า กรรมเรียกว่ากรรมคือการกระทำ

เมื่อเราปลูกสติก็เช่นกัน ต้องมีกรรมมีกิจกรรมมีการกระทำ กรรมกรรมฐาน กรรมก็คือการกระทำนั้นแหละ เมื่อใดที่เรากำหนดสติลงไปก็





กายเคลื่อนไหวไปมา เติญกรม เราปลุกลงไปเรียกว่ากรรมฐานก็หมายถึงที่ตั้งแห่งการกระทำ เอาสติไปตั้งไว้ในจุดที่เรากระทำอยู่ กำหนดอยู่ประกอบอยู่ เมื่อเราปลุกลงไปเราทำลงไป การเติญกรม การสร้างจังหวะเป็นกรรม ส่วนเหตุปัจจัยทั้งหลายเกิดจากกรรม ความดีความชั่วทั้งหลายเกิดจากกรรม เอาความรู้อันนี้ไปทำ เอาจิตคิดนึกอันนี้ไปทำ ไปทำกรรมอันนี้ ให้มันต่อเนื่องให้มันได้แต่ การกระทำอันนี้เรียกว่าเป็นกรรม ไม่ใช่ว่าเป็นผล เป็นมรรคผล

เมื่อเรากำหนดสติที่ใดเรียกว่า เราเจริญองค์มรรค ดำเนินอยู่ในองค์มรรค ปฏิปทาอยู่ในองค์มรรค ต่อเมื่อใดที่เราหลงสติก็ชื่อว่าเราหลีกทางเสียแล้ว เกล็ดไถลไปทางอื่นแล้วเราต้องมีปฏิปทาอยู่ในองค์มรรค กำหนดสติดูการเคลื่อนไหวอยู่

ที่แรกเราก็ต้องหาเวลา หากาลเวลา หาสถานที่ที่พอจะเป็นสัปปายะ เพราะฝึกใหม่ๆ มันต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม มีปฏิปทาพอสมควร มีผู้แนะ ผู้ชี้แนะ มีสถานที่สิ่งเกี่ยวข้องให้ความสะดวกในการเป็นอยู่เพื่อปฏิบัติ เหมือนกับเราไปฝึกช้าง ช้างที่มันยังไม่หายพยศ ก็ต้องไปฝึกในป่า ซ่อมกันอยู่ในป่าพอฝึกได้แล้วก็ขี่ของมันเข้ามาในบ้านในเมืองเอามาใช้ได้

ที่นี้หลวงพ่อดำพร้อมทั้งศรัทธาญาติโยมวัดท่าตะเคียนตกอำเภอบางใหญ่ ได้ใช้สถานที่สำนักสงฆ์ท่าตะเคียนนี้ เป็นการฝึกหัดกำหนด ๑๐ วัน วันนั้นก็เป็นการคาบที่ ๘ ใกล้เคียงที่จะสิ้นสุดการอบรมแล้ว เมื่อเรามาฝึกมาปฏิบัติอยู่ ณ ที่นี้ ก็เหมือนกับควาญช้างที่ไปฝึกช้างในป่า เมื่อฝึกได้แล้วรู้จักช้างมันคุ้นมันเคยมันเชื่องมันใช้ได้ มันรู้จัก ใช้มันบังคับได้ ก็ขี่มันเข้าไปในบ้านในเมือง แม้ว่าเรามาฝึกที่นี้ถ้าออกจากนี้ไปแล้วก็รู้จักทิศทางบ้าง เข้าไปอยู่กับบ้านกับลูกกับหลานก็จะเป็นประโยชน์ใช้กับกิจกับงานกับการได้



๙๘ รู้ซึ้ง ๆ

เมื่อเราจับได้แล้วว่า โอ ตัวสติ ตัวความรู้สึกกระลึกได้อยู่นี้ เราจะเคลื่อนไหวไปมาอย่างไรทำกิจการงานอย่างไร เมื่ออารมณ์มาถูกต้องเราจะอยู่อย่างไร เรามีบังเกอร์ คนที่มีสติเหมือนกับอยู่ในบังเกอร์ป้องกันอารมณ์ที่มันจะเกิดขึ้น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางจิตใจ ถ้าคนไม่มีสติเหมือนกับคนยืนอยู่โดดเดี่ยว ลูกศรมาทางทิศใดก็อาจจะถูก เป็นการเสวยเวทนาตลอดชาติตลอดชีวิตถ้าไม่มีบังเกอร์ เพราะฉะนั้น บังเกอร์ของการรบกับศัตรูคือกิเลสทั้งหลายคือ สติ บังเกอร์ที่ปลดเปลื้องจิตวิญญาณออกจากแอกก็คือ สติ

ถ้าเรามีสติที่ไร่มันหลุดรอด มันเป็นการหลุดรอดของจิตวิญญาณ ต่อเมื่อใดที่เราไม่มีสติมันก็ซ่องแะไป เสวยเป็นภพเป็นชาติวันหนึ่งคืนหนึ่ง มันเกิดแล้วเกิดอีกไม่หยุด ชุ่มอยู่ด้วยนิโคตินคือโลก มันชุ่มด้วยนิโคตินคือโลก รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสอารมณ์ที่มันเกิดขึ้น เพราะมันมีอยู่อย่างนั้นแล้ว แม้แต่พระพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้ขึ้นมามันก็มีอยู่อย่างนั้น รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสอารมณ์ต่างๆ ตามที่โลกกระทำการได้ การเสีย การยินดี เสียอกเสียใจ การนิทาสรรเสริญ ห้ามไม่ได้ แต่เราต้องมีบังเกอร์ของเรา อยู่กับโลกให้มันเหนือโลกเหมือนกับว่าเราบินอยู่เหมือนกับว่าเราอยู่ที่สูง ให้มันพัดผ่านไป ถ้ามันมาสูงเราก็ไม่ถูก มาต่ำเราก็ไม่ถูก เพราะเรามีศิลปะการครองชีวิต ด้วยการฝึกสติสัมปชัญญะแบบนี้ จริงๆ ใช้ได้จริงๆ ไปไหนมาไหนไม่มีเปรอะเปื้อน เป็นจิตที่บริสุทธิ์เป็นชีวิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง

การกระทำอันนี้ไม่ใช่เพื่อให้หลบหลีกหนีเข้าป่า สามิภรรยาฆ่าลูกเต้ามาทำ พ่อแม่มาทำ มันทำให้เป็นที่พึ่งซึ่งกันและกัน ถ้าสามิมีธรรมะ มีบังเกอร์อันนี้มีที่อยู่อย่างนี้ มีความมั่นคงมีความดี ภรรยาที่พึ่งได้ เรียกว่ามีดีด้วยกันทุกคน พึ่งพาอาศัยกันได้ มันคงกว่าแต่ก่อน



แต่ตอนที่เรายังไม่ได้ฝึกนั้นมันคุ้มร้ายคุ้มดี บางทีก็มาเคียดมาเค้าน แม้แต่ตัวเองก็ยังไม่เป็นที่พึ่งของตัวเองได้ บางทีมันดี บางทีมันร้าย เพราะ นิโคติน เพราะโลก เพราะสังขารมันต้องเข้าไป เราไม่มีอิสรภาพ ไม่ได้ ปลดแอกจากสังขาร มันใส่แอกมันสวมวิญญาณของสัตว์ แล้วแต่ สิ่งแวดล้อมมันจะทำกับเรา มันต้องแวะไปไม่มีอิสระ นี่เรียกว่าพึ่งไม่ได้

เพราะฉะนั้นวิธีนี้เมื่อเราฝึกได้แล้ว มันต้องคบอยู่กับชาวบ้าน อยู่กับสังคม ถ้าเราไม่มีอันนี้เราก็อึดอัด ธรรมชาติความรู้สึกอันนี้ วิญญาณ อันนี้ มันเหมาะสำหรับชาวบ้านเพราะชาวบ้านต้องประสบกับสิ่งแวดล้อม ตลอดเวลา มันเหมาะที่สุด สำหรับชาวบ้านผู้มีศรัทธา มีเหย้ามีเรือน มีบ้านมีช่อง มีลูกเต้าเหล้าก่ออาถรรพ์พื้หนอง วัดอุสมบัติทั้งหลายนั้น มันเหมาะ ที่สุด แต่สำหรับพระสงฆ์ที่อยู่วัดนี้มันเหมาะไปอีกอย่างหนึ่ง มันเหมาะ สำหรับการเผยแพร่คือทำกิจอันนี้ได้สะดวกได้ง่ายสมบูรณ์ แต่ว่าสำหรับ พระสงฆ์ที่อยู่วัดนี้ บางทีมันก็ไม่อยู่ใกล้โลกมันก็สบาย สบาย ไม่มี รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ไหนเกี่ยวข้องมากนัก

เพราะฉะนั้นวิธีที่เราจะใช้ชีวิตอันนี้ก็ต้องฝึกหัด กำหนดสติ ดูการเคลื่อนไหวไปมา สร้างสติอยู่กำหนดสติอยู่ เราเอาทางอันนี้เป็น การสร้างเป็นการทำ เราอาศัยรูปอันนี้เป็นผู้ทำ เราอาศัยรูป-ทำ นาม-ทำ อันนี้เป็นผู้ทำ ไม่ใช่ “ธรรม” ธรรม-ร-ม เป็น ท-ำ ทำลงไป การกระทำอย่างนี้ เรียกว่ากรรมที่เราทำลงไป ให้มันรู้ให้มันเห็น ให้มันเห็นชีวิตเบื้องต้น เริ่มแรกของชีวิตที่เราจะเห็นมันจริงๆ เห็นรูปเห็นนาม ให้มันเป็นรูปเห็นนาม รูป-ทำ นาม-ทำ ให้มันเห็นอันนี้

ยกมือขึ้นอยู่ส่วนไหนมันเป็นรูป ให้เห็นอันนี้ อย่าเพิ่งไปเห็น ความคิด เห็นคิดคิดไปแล้วก็ไปตามความคิด รู้ไปแล้วก็ไปตามความรู้





๑๐๐ รู้ซึ้ง ๆ

คิดกว้างไกลไป นั่นเรียกว่ามันออกจากหลักแล้ว หลุดหลักไปแล้ว หลุดทางไปแล้ว ไม่ได้เดินอยู่ในอริยมรรค มันหลุดเหมือนกับว่าเราเดิน อยู่ในเส้นทางมิตรภาพ พอเราก้าวไปเหยียบหนามเหยียบต่อไป อันนั้น ก็เรียกว่ามันหลุดไปเราต้องกลับมา

ให้รู้ให้เห็นอริยาบถที่มันเคลื่อนไหวไปมาอยู่นี้ เอาสติลงไปวางไว้ ที่นั่นให้มันเห็นรูปทำ นามทำ เห็นเท่านั้นแหละเห็นหลักต่อของชีวิต มันจะเริ่มต้นจากนี้ เมื่อเราเห็นรูปทำนามทำ รูปก็คือตัวเรานี่แหละ เห็นนาม นามก็คือตัวความรู้สึกคิดนึกที่มันสั่งให้รูปเคลื่อนไหวไปมา ที่มันสั่งให้รัก ที่มันสั่งให้โกรธ ที่มันสั่งให้ดีใจเสียใจ มันสั่งให้ไปโน่นไปนี่มีแต่นามทำ ทั้งนั้น เรียกว่า นามทำ

ที่จริงกว่าจะรู้อย่างนี้ได้มันจะวุ่นมันจะสับสน มันจะวุ่นวาย เพราะ จิตของเรา ความรู้สึกของเราเนี่ยมันกว้างไกล อายตนะมันกว้างไกล มันมี อิสระตั้งแต่อ่อนแอแต่ออก พอเราจะมากำหนดให้มันอยู่ในขอบเขต มันก็เลย แสดงกิริยาอาการ บางคนจะง่วงเหงาหาวนอน บางคนก็จะคิดฟุ้งออกไป ดันรนออกไป อึดอัดขัดเคืองปวดเคียรเวียนหัวหนักแน่นอึดอัดเศร้าซึม มันแสดงอาการกริยาออกมา บางทีมันว่งพอกำหนดที่ไรมันว่ง มีเรื่อง จุกๆ จิกๆ จะตัดสินใจทำสักทีก็ยาก วันหนึ่งวันหนึ่งไม่ได้ตัดสินใจทำสักที พอจะทำก็มีเรื่องมีราวเรื่องโน้นเรื่องนี้หาโอกาสได้ยาก นี่มันตัดสินใจไม่ถูก เพราะอุปายของสัญชาตญาณ เพราะความเคยชินมันเคย

อายตนะมันกว้างไกลในที่สุดก็ทำยาก กว่าที่จะรู้จักสติที่จะกำหนด ตามอยู่ได้ก็ต้องนานอยู่นั่นแหละ สำหรับคนที่ไม่เคยฝึกหัดถือว่าเป็นธรรมดา แต่พอทำไปทำไปบางทีก็สร้างจังหวะไม่ถูกบางทีก็ถูก ที่แรกก็หัดสร้าง จังหวะให้มันถูก ให้มันไปให้มันเป็นไปตามขั้นตอน ตะแคงมือขึ้นก็ให้รู้สึก



ยกขึ้นก็ให้รู้สึก เอาเข้ามาที่สะดือก็ให้รู้สึก อย่าไปว่า อย่าไปปรกกรรม  
เราจับความรู้สึกให้รู้สึกทุกชั้นทุกตอนที่มีมันเคลื่อนไหว

เมื่อเราทำอยู่อย่างนี้มันจะเข้าใจรูปเข้าใจนาม มันจะหยุดมันจะอยู่  
เมื่อมันอยู่นานนานมันก็เห็นก็เกิดปัญญาขึ้นมา เห็นรูปเห็นนาม ในลักษณะ  
ที่ปัญญาเข้าไปเห็นรูปเห็นนามคล้ายๆ กับว่ามันหลุด มีสิ่งที่เราหลุด  
หมดภาวะออกไป พอเห็นรูปเห็นนามนี้มันเข้าใจ เข้าใจเรื่องชีวิต เห็นรูปทุกข  
นามทุกข

รูปนี้มันก็เป็นกองทุกข์อันหนึ่ง หายใจอยู่นี้ก็เป็นการแก้ทุกข์อันหนึ่ง  
ของมัน แต่มันเป็นทุกข์ ทุกข์อันนี้มันหนีไม่ได้ แต่เราเห็นมันเป็นทุกข์  
กลืนน้ำลายก็เป็นทุกข์ แก้ทุกข์ของมันกระพริบตาก็เป็นทุกข์ เป็นการ  
แก้ทุกข์ของมัน ตลอดจนการเคลื่อนไหวกินข้าวการขับถ่าย การกิน  
การนอน การอาบน้ำ การห่มผ้า มันก็เป็นการแก้ทุกข์ของมัน อันนั้นมัน  
เป็นทุกข์ ทุกข์ที่ติดอยู่กับรูปอันนี้ นี่มันมีทุกข์อยู่อย่างนี้ เป็นธรรมชาติ  
ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกข์

## สติเป็นตุลาการ

แต่โดยปกติเรายังเอาทุกข์อีกอันหนึ่งเข้ามาใส่มัน นามที่นี้เรายัง  
ไม่เคยฝึกหัด มันไม่ให้ความยุติธรรมแก่รูป นามที่มันไม่เคยฝึกหัดมันไม่  
ให้ความยุติธรรมแก่รูป พอเรามาดูอย่างนี้ ตัวสติตัวนี้มันจะเป็นตุลาการ  
เป็นผู้พิพากษาที่ยุติธรรมที่สุด อันใดที่ไม่ได้เกิดจากทุกข์ ทุกข์ประจำสังขาร  
ที่เรียกว่าเป็นทุกข์เพราะความคิดปรุงแต่งมันจะขึ้นมาให้นามรูปนี้แหละ  
สติมันจะเข้าไปเป็นตัวกลาง ให้ความยุติธรรมทั้งสองฝ่าย



๑๐๒ รู้ซึ้ง ๆ

พอรู้จักรูปรู้จักนาม รูปทุกข์ นามทุกข์ มันก็เป็นการหลุดไป ภาระหมดไป ไม่เหมือนเมื่อก่อน มันปลดมันเปลื้อง มันปลดได้จริงๆ รูปก็เป็นอิสรภาพ อย่างเมื่อก่อนนี้เราเคยสับสนหวั่น เราเคยกินหมาก เราเคยลั้งเลสงสัยเกี่ยวกับสิ่งที่เราพามาใส่รูปให้มันมีภาระ ไปเที่ยวดูหนังดูละครไปเที่ยวฟังเพลงรูปสกลั่นเสียง มันเป็นทาส แต่ก่อนมันเป็นทาสของอายตนะ อายตนะนั้นมันหลอกเรา มันโกหกเรา มันเล่นกลกับเรา เมื่อเราเห็นอย่างนี้เราเห็นจริงๆ เห็นการเล่นกลของอายตนะเห็นการหลอกของอายตนะ ที่เขาอุปมาเหมือนกับว่าสินชัย เรื่องนี้อยู่ทางภาคอีสาน จังหวัดยโสธร ครูทั้งหกหรือกลสินชัย คือ อายตนะนั้นมันหลอก เพราะเราไม่รู้มัน

แต่ก่อนเราไม่รู้มันมันหลอกจริงๆ เราแยกแยะไม่เป็น บางทีมันยื่นมาให้ ก็แสดงไปตามบทบาทที่มันสมมติบัญญัติ ทำไปตามสิ่งแวดล้อมไป เรียกว่าข่มอยู่ด้วยสังขาร ชีวิตของเรามันชักโน้นชักนี้ เจ้าสังขารมันชักหุ่นเรา ทำให้ชักหน้าบูดหน้าบึ้งหัวเราะร้องไห้ดีใจไปตามสิ่งแวดล้อมที่มันจะบงการ พอมารู้จักรูปนาม แล้วมันมีความยุติธรรม โอ ตัดสินอย่างถูกต้อง บุหรีมันก็หลุดออกไปหมากมันก็หลุดออกไป ความทุกข์มันปลดมันเปลื้องออกไป

แต่ก่อนนี้ตัวผมเองนี้ โอย พระรุ้งพระรัง หอบหิ้วเป็นบ้าหอบฟางอะไรๆ ที่เขาว่าดีก็ศึกษาหมด เป็นหมอมือหมอเครื่องรางของขลัง จะไปไหนต้องดูฤกษ์ดูยามพระรุ้งพระรัง หอบหิ้ว ก่อนจะหลับก่อนจะกินจะนอนจะดื่มล้างหน้าต้องมีการอาคม ว่าอย่างนั้น ว่าอย่างนี้ ห้องนอนของผมนี้เต็มไปด้วย ฟาง บ้าหอบฟาง มีรูปมีเทียน ดอกไม้รูปเทียน ชันสีโน้นสีนี้ อย่างนั้นอย่างนี้ ก่อนจะหลับจะนอนว่าอย่างไรก่อนจะตื่นว่าอย่างไรออกจากบ้านจากเรือนต้องถืออย่างไร จะมีทิศไหนทางไหนเวลาจะออกไปหาไปป่าไปค้าไปขายท่องคาถา จะลงน้ำก็ว่าคาถา จะเข้าป่าก็ท่องคาถา



จะดูหน้าคนจะคบมิตรคบเพื่อนก็ท่องคาถา โอโย มันพะรุงพะรัง มีหลาย  
เรื่องถือฤกษ์ถือยาม ถือเครื่องรางของขลัง พกไปจนหนักอยู่ที่เอวก็เขavnไว้  
อยู่ที่คอก็เขavnไว้

ตัวอย่างหนึ่งที่ผมไม่มีอนุสาวรีย์แห่งความโง่ ไม่ได้สักสีด้า แต่ว่า  
สักสีแดง ก็เลยไม่เห็น แต่ก่อนมันถืออย่างนั้น ดีว่าไม่ได้สักสีด้า สักสีแดง  
อย่างนี้เป็นต้น ให้เขาสักเจ็บจนจะตาย ตามหัวตามลั่นนี้ก็มีคาถาถามหา  
ลั่นทอง โอโย อันนั้นมันหลุดไปหมดเลย พอมารู้จักทุกข์ รู้จักสังขารปรุงแต่ง  
รู้จักกูรู้จักนาม มันหลุดไปเพราะมันให้ความยุติธรรม โอคนเราที่จริงมัน  
กรรม คือการกระทำ เห็นกรรมคือการกระทำ มันชี้ให้เห็นให้เราจริงๆ  
เราไม่ได้ทำกับมันหรอก แต่พอรู้อันนี้มันหลุด เลิกเชื่อจริงๆ มันหมด  
ภาระหมด หมดหน้าที่ หมดกิจ ก็ว่าได้

## พุทธศาสนาเป็นยานขนส่งมนุษย์ให้ข้ามพ้นวัฏฏสงสาร

มันเห็นกระแสแห่งชีวิต เห็นความจริง เป็นอิสระแห่งชีวิตคล้ายกับ  
ว่าเราปลดแอกจากภาระของเรา ไม่มีภาระ เพราะรู้จักเส้นทางจำได้แน่นอน  
รู้แน่นอนว่าเส้นทางอริยะ ปฏิบัตินานๆ ไปพอมันจับอารมณ์รูปนาม เห็น  
รูปทุกข์ นามทุกข์ รูปสมมติ นามสมมติ เห็นสมมติบัญญัติ ประมัตถ์บัญญัติ  
สมมติบัญญัติเต็มไปหมดเลยเต็มทั่วโลก สมมติพูดอย่างนั้นสมมติ  
ท่องคาถาอย่างนั้น อุอะกาสะ อุอะมะนะโม ภาคะวาติ มหารัตนังคฤลีจกวลานัง  
สารีบุตร...คำคาถาที่อาตมาเรียนมามันเป็นสมมติบัญญัติ สมมติขึ้นพูดกัน  
คำดูคำดำคำพูดคำจาต่างๆ ที่โลกสมมติอยู่นี้มันหลุดมันหล่น เรียกว่า  
สมมติบัญญัติ



๑๐๔ รู้ซึ้ง ๆ

แม้แต่พระนี่ก็เป็นสมมติบัญญัติ ถ้าอยู่อย่างนี้ก็เป็นศาลาการเปรียญ สมมติที่เป็นวัดตุ สมมติที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา มันไม่ได้มากำหนดจิตใจของเราแล้ว พอเรารู้จักสมมติบัญญัติ คาถาอาคมเครื่องรางของขลัง ห้อยพระแขวนพระพุทธรูปงามยามดี อันนั้นมันเป็นสมมติบัญญัติ วันเวลา แม้แต่วันปีใหม่เดือน พ.ศ. วันอาทิตย์จันทร์อังคารพุธพฤหัสบดี วันพุทธวันจมน วันวิสาขวันโลกอะไรที่เขาว่าไปมันเป็นการสมมติเหมือนกัน จิตใจเราดีดออกมา ดีดออกมาจากสังขาร ประู้งแต่งอย่างนั้น มันดีดออกมา มันหลุดพ้นจริงๆ

คล้ายๆ ว่าเรามีน้ำหนัก ๑๐๐ กิโล เราถือไปของหนักๆ สมมติการเดินทางของเรา เราถือของหนักไปสัก ๑๐๐ กิโล พอมันรู้แล้วมันมันหลุดไปเลย น้ำหนัก ๑๐๐ กิโล มันหลุดออกไปเหลืออยู่ประมาณ ๓๐ กิโล หลุดออกไป ๗๐ กิโล นั่นตามความรู้สึกของผมเป็นอย่างนั้นจริงๆ

แล้วเราก็ดูไปรู้สึกว่ามันเบาไปหมดภาระก็ว่าได้ เพราะมันปลดแอก วิญญาณเรามันปลดจริงๆ ปลดทุกข์จริงๆ ในที่สุดก็รู้จักทิศทางของชีวิต ตอนนี้มันจะมีอารมณ์ มันมีอารมณ์ทำให้เราหลงเหมือนกัน อารมณ์อันนี้ มันจะเกิดขึ้นตอนจับอารมณ์รูปนาม รู้จักบุญ รู้จักบาป รู้จักนรก สวรรค์จริงๆ เป็นพระได้จริงๆ

ตอนนั้น รู้จักว่าตัวเองเป็นพระ โอ พระนี่เขาหมายถึงจิตวิญญาณอันนี้ ความรู้สึกอันนี้เป็นพระ เพราะอันนี้เห็นอันนี้ เป็นภิกษุก็ได้เป็นพระก็ได้ เป็นอินทร์เป็นพรหมก็ได้เป็นเทวดาก็ได้ เห็นเรื่องบุญเรื่องบาปจริงๆ เห็นในชีวิตจิตใจของเราเห็นในความรู้สึกของเรา ไม่ใช่เป็นวัตถุไม่ใช่เป็นบ้าน เป็นเมือง เราสัมผัสได้จริงๆ เรื่องบุญเราสัมผัสได้ เรื่องสวรรค์เราก็มสัมผัสได้



ถ้าจะเอาก็ได้ เห็นบาปเห็นบุญเห็นนรกสวรรค์เห็นมรรคเห็นอริยมรรค  
ก็รู้สึกกว่าตัวเองได้สัมผัสมีความรู้สึกจะอยู่อย่างนั้นก็ได้

วันหนึ่งที่ผมนั่งอยู่มีคนอื่นเขามาถาม ว่าท่านมาสอนอะไรอยู่ที่มี  
ความสามารถแค่ไหนเพียงใด ท่านสามารถนำชาวบ้านไปทัวร์นรกสวรรค์  
ได้ไหม เขามาถามอย่างนั้น ถ้าท่านไม่สามารถที่จะนำไปทัวร์นรกสวรรค์ได้  
ผมไม่สนใจ ผมก็พูดว่า ดี มาจับมือกัน นี่แหละมาอยู่ที่นี่มาทำอย่างนี้จะพา  
ทัวร์นรกสวรรค์ได้ จะให้ได้สัมผัสในชีวิตขณะนั้นแหละไม่ต้องตาย ผมก็  
พูดกับเขาอย่างนั้น

ทัวร์ได้จริงๆ เพราะฉะนั้นเราต้องขึ้นยานที่ผมพูดวันนี้ก็จะพาขึ้นยาน  
พาทัวร์ ทัวร์นรก สวรรค์ ยานของเราคือ ย-า-น ยานพาหนะ ศาสนาพุทธ  
เป็นยานพาหนะที่ยอดเยี่ยม เป็นการขนส่งมนุษย์ให้ข้ามพ้นวัฏฏสงสารได้  
จริงๆ ไม่ใช่ญาณคือความรู้นะ ญ-า-ณ อันนั้นอาจจะรู้ไปทางหนึ่งเพราะนั้น  
การที่เราขึ้นยานคือ สติสัมปชัญญะนี้ อย่าลดยาลงจากยานนี้ ให้นั่งอยู่  
บนยานอันนี้ นั่งก็ให้รู้สึก หายใจก็ให้รู้สึก คิดก็ให้รู้สึก ดูการเคลื่อนไหว  
ของเราไปมานั้นมันจะเป็นยานพาเราข้ามพ้นวัฏฏะ เห็นชีวิตจิตใจปลดปล่อย  
กองสังขารทั้งหลายได้จริงๆ

ที่นี้เมื่อเรามาเห็นอันนี้เห็นมันจริงๆ มันเห็นมันรู้อะไรหลายอย่าง  
รู้แล้วมันหลุดมันพ้น พ้นได้จริงๆ มันผ่านได้จริงๆ มันถึงนี่จริงๆ คล้ายว่า  
เราเดินทางมาจากโน้น จังหวัดชัยภูมิจะมาหาดใหญ่ มันก็ผ่าน  
จังหวัดขอนแก่น ผ่านจังหวัดโคราช ผ่านสระบุรี ผ่านอยุธยา ผ่านนนทบุรี  
ผ่านกรุงเทพ ผ่านนครปฐม ผ่านราชบุรีเพชรบุรี ผ่านประจวบคีรีขันธ์  
ผ่านชุมพร ผ่านสุราษฎร์มาจนกระทั่งถึงหาดใหญ่สงขลา ได้สัมผัสกับ



๑๐๖ รู้ซึ้ง ๆ

ลำนักสงฆ์ทำตะเคียนตก นั่งอยู่เห็นพี่ เห็นน้อง เห็นชาวหาดใหญ่ เห็น  
ผู้หญิงเห็นผู้ชาย สัมผัสธรรมมาสน์นี้ได้จริงๆ นี่เรียกว่ามันผ่านมันผ่าน  
มาจริงๆ เราได้สัมผัสกับวัดลำนักสงฆ์ทำตะเคียนตก ได้สัมผัสธรรมมาสน์  
เห็นต้นไม้ เห็นสถานที่นั้น ไม่ใช่คิดเห็นอันคิดเห็นอันรู้เห็นมันเป็นส่วนหนึ่ง  
อันนี้มันพบเห็นสัมผัสมันลงตัว ใครจะว่าผมไม่ได้มาอยู่วัดทำตะเคียนตก  
ไม่เชื่อ มันอยู่ที่นั่นจริงๆ

## ดูที่จิต

นี่เรียกว่าทัวร์ ทัวร์ในเรื่องของชีวิตให้มันหลุดพ้นจริงๆ ถึงฝั่ง ไม่ได้  
แหวกว่ายไม่ได้ลงแรงต่อไป มันหมด ใครจะว่าไม่ถึงที่นี้ก็ไม่เชื่อ เพราะ  
รู้อยู่ในใจตนเอง อารมณ์ของรูปนามมันมาจบอยู่ที่กุศล อกุศลเห็น เห็น  
เส้นทางของชีวิต ชีวิตของคนมันมีอยู่ ๒ อย่าง กุศล อกุศล เรียกว่าบุญว่า  
บาป กรรมมันจำแนกเรา มันมาจบใน กุศล อกุศล ก็เลยมาย่อลงมา ชีวิต  
เรามันย่อลงมา เหมือนกับว่าคำเทศน์หรือศาสนาที่ในตำรับตำราทั้งหมดเลย  
๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ไม่จำเป็นต้องไปจดไปจำมันย่นย่ออยู่ที่ คีล สมมติ  
ปัญญา กุศล อกุศล

ชีวิตของคนมันจำแนกจากกรรม กรรมดำ กรรมขาว อารมณ์มันจบ  
แล้ว มันหมดภาระมามากแล้ว เหลืออยู่แค่ภวนิดเดียว เหลืออยู่แค่จาก  
ของสังขารนิดเดียว เหมือนกับว่าหญาคา ตันหญาคา เราตัดใบตัดกิ่งตัด  
ลำต้น ไม่ให้มันเป็นวัชพืชที่คลุมตัวสติเราได้ คล้ายกับว่ามันไม่เป็นวัชพืช  
ที่คลุมเราได้ เราปราบเรียบ ใช้ได้จริงๆ ไม่รกเดินไปคล่องจริงๆ วัชพืช  
อันนั้นมันไม่คล่องแข็งคล่องขาไม่สะดุดเท่าที่เราเดินไป รียบเรียบราบเรียบ





แต่มันยังเหลืออยู่รากเหง้านิดเดียว เราอุตส่าห์ถอนนี้ก็จะจบกันเลย มันมีความรู้สึกอย่างนั้น เรียกว่า กุศล อกุศล

ถ้าพูดกันเกี่ยวกับรายละเอียดของอารมณ์นั้นมีมาก ทั้งผิดทั้งถูก มีมาก อันนี้พูดลัดเอาเฉพาะเวลาตอนเช้าไม่ค่อยจะมีเดี๋ยวก็บิณฑบาต มีความรู้สึกว่ามันเหลืออยู่นิดเดียวคือ ราก เพราะฉะนั้นตอนนี้อำนาจปัญญาทางจิต เอาสติเข้าไปดูจิตที่มันคิดนึก อยู่กับตัวสติ พอมันคิดฟุ้งปรุ่งไปที่ใด ก็รู้สึกทันที เมื่อมันไม่คิดก็มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว

มันแบ่งความรู้สึกเป็น ๓ ลักษณะ อันหนึ่งมันไต่เต้าไปกับอารมณ์ที่เรา รู้ ไต่เต้ามาตามอารมณ์เหมือนกับว่ามันทบมันทวนอารมณ์ มันไม่ติดอารมณ์ไม่ไขว่คว้าหาอารมณ์อยู่ข้างหน้า อารมณ์รู้ แต่บางคน อันนี้มันจะเกิดวิปัสสนูปกิเลสได้ง่าย บางคนไปติดอารมณ์รู้ เอาอารมณ์ออกหน้า พออารมณ์ออกหน้าแล้วไปติดไขว่ไขว่เลย เอาแต่รู้มีแต่รู้ (คิด) อันนั้นนั่นเรียกว่า มันเอาอารมณ์ออกหน้า อารมณ์ที่ผมรู้ นี่มันอาศัยอารมณ์ มันพึ่งอยู่กับอารมณ์ คล้ายๆ กับว่าเรายืนอยู่อย่างมั่นคง จะยกของเบาๆ เท่านี้จะยกกระโถนนี้มันยืนอยู่อย่างมั่นคง จะยกของเบาๆ เท่านี้จะยกกระโถนนี้มันยืนอยู่คล้ายๆ ว่าเราได้ที่ยืน

การอยู่ในอารมณ์ การแบกความรู้สึกอยู่ในอารมณ์มันมั่นคง รับรองว่าไม่ผิดพลาด เชื่อมั่นในตัวเองอย่างนั้น หลวงพ่อเทียนจะอยู่หรือไม่อยู่ก็คิดว่าไม่จำเป็นแล้วตอนนี้ พอเรามีกำลังขึ้นมา ยกสิ่งยกของได้ มันเชื่อมั่นในการกระทำ แต่ก่อนต้องอาศัยท่านตอนอยู่ในอารมณ์รูปนาม อารมณ์สมมติบัญญัติ ปรมาตถบัญญัติ อรรถบัญญัตินี้ อันนี้หลวงพ่อดำต้องขึ้นอยู่กับเวลา เพราะมันเผลอเผลอ บางทีเผลอเผลอไป อยู่ในอารมณ์รู้เป็นวิปัสสนูปกิเลส ไปเป็นนิมิตไปเป็นปิติเป็นความสุขอยู่กับอารมณ์นั้น





๑๐๘ รู้ชื่อ ๆ

หลวงพ่อดังมาขึ้น พอมาถึงเดี๋ยวนี้หลวงพ่อก็ไม่ต้องขึ้นแล้ว เพราะรู้จัก จะเหลืออยู่แค่อันนี้คิดเดียวเท่านั้นแหละ เหลืออยู่รากนิดเดียวตอนมาบำเพ็ญทางจิต กำหนดสติรู้เท่ารู้ทันความเคลื่อนไหวไปมา มันมีอารมณ์เป็นหนึ่งแล้วตอนนี้

ต่อไปสติตัวนี้แหละมันแก่กล้ำมันมีอันเดียว มันไม่มีอะไรอย่างอื่น สติมันมากขึ้นมากขึ้นมากขึ้น เมื่อมีมากขึ้นแล้ว เราสร้างอันนี้มากขึ้นแล้ว น้ำหนักของโลกคืออายตนะทั้งหลายที่มันคล้องวิญญาณใส่เราไปคว้าไป กำหนด มันก็หมดพิษสง หมดพิษสง หมดน้ำหนัก เรื่องของคนมันหมด น้ำหนัก เรียกว่าชาติที่มันเกิดเพราะตัวสังขารมันปรุงแต่ง นายช่างที่ตกแต่งนั้นมันหมดภาระ มันหมดพิษหมดสง รื้อถอนได้ที่นี้ เห็นสังขารรื้อสังขาร ไม่ใช่ทำลายนะ

แต่ก่อนผมพูดว่ามันเหมือนกับแก้วแตก ขอบพูดใหม่เปลี่ยนใหม่ เป็นการรื้อถอน สังขารทั้งหลายมันรื้อถอน ไม่มาทำอะไรให้เราอีกได้ มันเห็นแจ้งเห็นชัดเป็นอิสระ เป็นอิสระเป็นหนึ่งในชีวิตนิรันดร์ไม่มีอะไรคล้ายๆ กับว่ามันหมดสิ่งที่จะต้องทำไปเอง เหมือนกับว่าถอนรากแล้ว คราวนี้หมดสิ้นหมดเชื้อ

ชีวิตของคนหมดเชื้อมันเป็นการคุมกำเนิด มันเป็นการคุมกำเนิด เรื่องของคน ไม่เกิดอีก ไม่มีอะไรอีก แต่ทุกวันนี้เขาคุมกำเนิดแบบใส่ห่วง มันก็ยังมิปัญหาอยู่นั่นเอง นี่มาคุมกำเนิดตัวสังขารความทะยานอยาก มันหมดพิษสงไปเรื่องของคนมันจบมันสิ้น

ที่พูดมานี้พูดเรื่องของคน ไม่ได้พูดเรื่องนอกตัวไป พูดเรื่องของคนแท้ๆ ที่เราสวैयाเรามีอะไรอยู่ทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อมาถึงจุดนี้เราจะเข้าใจถูกเราเข้าใจ ชีวิตของเราหมดภาระหน้าที่เข้าใจจริงๆ อันนี้เรียกว่าวิธีเจริญสติปัฏฐาน เป็นทางอันเอกจริงๆ พิสูจน์ให้เห็นได้จริงๆ





## ศิลปะการตาย

หลักการปฏิบัติแบบนี้ยื่นท้าทายให้เราพิสูจน์ได้จริงๆ เราลองไปทำดู ลองทำดูจริงๆ ชีวิตของเราปล่อยให้งานการอย่างอื่นมามากแล้ว มันหมดจริงๆ มันจบมันสิ้น เรื่องชีวิตของคนเรื่องของศาสนาเป็นเรื่องอันนี้ มันเป็นเรื่องชีวิตอันนี้ เพราะฉะนั้นถึงเวลาแล้วที่เราจะทำการกับสิ่งเหล่านี้ให้ได้ ปฏิบัติจริงๆ ลองดูเหมือนกับเรามาฝึกช้างอาศัยการปฏิบัติฝึกหัดลองดู แต่ว่าชาวบ้านก็พระพุทธรูป มีปลีโพธิ์กังวล เรามาฝึกหัดแค่นี้ก็เป็นการดีแล้ว แต่ว่าให้ไต่เต้าไปเรื่อยๆ ดำเนินไปเรื่อยๆ ปฏิบัติไปกับกิจการงานไปเรื่อยๆ เอียงไปมันคล้ายไปมันไหลไปเอียงไปสู่มรรคสู่ผลเอียงไปสู่ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างน้อยก็ให้มันได้เท่าเทียมกัน

อย่าให้มันลงไปทางโลก มันหนักไปทางโลก เราทำวันนี้กำหนดนี้ยังดี ไม่รู้วันนี้ก็ไม่ใช่เป็นไร ทำกันอย่างนี้แหละ ทำวันนี้พรุ่งนี้อาจจะรู้เดือนหน้า อาจจะรู้ ปีหน้า อาจจะรู้ หรือเมื่อจวนเจียนก่อนจะสิ้นชีวิต มันอาจจะรู้ได้ เพราะตอนนั้นมันไม่มีอะไรแล้วตอนจะตายแล้ว อาศัยลูกเต๋าเหล้าออกก็ไม่ได้ อาศัยทรัพย์สมบัติก็ไม่ได้แล้วเพราะมันบังคับ อย่างพระเจ้าสุทโธทนะ ตอนนั้นพระพุทธเจ้าไปนั่งเทศน์อยู่แล้วก่อนที่จะสิ้นชีวิต พอไปนั่งเทศน์ ต้องอย่างนั้นอย่างนั้นกล่อมไป มันก็อาจจะหลุดพ้นได้ มันเอียงไป ไหลไป มันก็ให้มีสมบัติอันนี้มีคุณธรรมอันนี้ติดตัวไปด้วย เหมือนกับว่าเราจะกระโดดตกบันได พอจะตกบันไดจริงๆ เราก็มีศิลปะของเราที่แสดงออก จนสุดฝีมือไม่ยอมให้หัวไม่ยอมให้หน้ามันไถล แกลบลงไปกับพื้นดิน มีแข้งก็อาศัยแข้ง มีขาที่อาศัยขา มีแขนก็อาศัยแขน เพราะมันเป็นศิลปะ ของมันเอง เพราะเราเคยกระโดดเราเคยใช้ศิลปะอันนี้ ศิลปะของเรา ก็คือการสวางสติ เราทำไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ รู้ก็ตามไม่รู้ก็ตาม ทำไป



๑๑๐ รู้ซึ้ง ๆ

อย่างนั้นแหละ ต่อไปมันจะเป็นศิลปะมันจะแสดงถึงฝีมือของมัน  
ในชีวิตที่จวนจะตายก็ได้ ดีกว่าที่เราไม่ทำ

เอละที่พูดมาวันนี้ได้ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติ ได้โฆษณาคำสอน  
ของพระพุทธเจ้า ได้ทำหน้าที่ของพุทธบริษัทคิดว่าพอสมควร มาโฆษณา  
ถึงที่นี้ถึงหาใหญ่แล้วว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรค เป็นลาภ  
อันประเสริฐ หมายถึงอันนี้สมัยก่อนพระสงฆ์ไปอยู่ในถิ่นใดบ้านใด  
ทางสี่แพร่งชุมชน ต้องโฆษณาอันนี้ โฆษณาเรื่องนี้ อโรคยา ปรมาลาภา  
ที่สุดแห่งทุกข์ ไม่มีโรคเป็นชีวิตนิรันดร์ มาถึงหาใหญ่แล้วก็เข้าใจว่า  
ได้ทำหน้าที่ เป็นพุทธบริษัทเป็นพระสงฆ์ เป็นงานที่เป็นชีวิตจิตใจเป็นอาชีพ  
เป็นงานอาชีพของภิกษุ ก็เรียกว่าสมควรแก่เวลา ขอจบการพูดชี้แนะ  
ตอนเช้าวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้







## ความดีที่ไม่ตาย

หลวงพ่อดีมีโอกาสมาแสดงธรรมในงานศพคุณวุฒิชัย โดยหัวข้อที่กำหนดให้พูดคือ “ความดีที่ไม่ตาย” ก่อนที่จะพูดเรื่องนี้ ก็จะต้องถึงธรรมชาติธรรมดา โดยเฉพาะชีวิตของมนุษย์มันมีกฎตายตัว คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ชีวิตของเราทุกคนได้มาเหมือนกัน ไม่มีเกินกัน ได้ความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ได้ความเป็นทุกข์ ร่างกายของเราเป็นธรรมชาติ มันไหลเรื่อย มันเปลี่ยนไป วิวัฒนาการของรูปของร่างกายที่ได้มานั้นมันเป็นของปลอมๆ อันนี้เราต้องยอมรับ พระพุทธเจ้าของเราเคยได้ตรัสรู้เห็นธรรมชาติส่วนนี้ คือความเป็นทุกข์ ความเป็นอนิจจัง ความไม่ใช่ตัวตน เป็นสัจจะอันหนึ่งที่เป็นรูปธรรมนามธรรม จะเป็นชาติใด ภาษาใด จะเป็นลูกคนจนหรือมั่งมีศรีสุขอย่างไรก็ตาม มันต้องตกอยู่ในสภาพของกฎธรรมชาติทั้งนั้น ที่ส่วนหนึ่งที่เราได้มันมาคือได้ร่างกายและ

บรรยายในงานปลงศพ นายวุฒิชัย ทวีศักดิ์ศิริผล วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๓๐ ณ ศาลาสุพรรณานนท์  
วัดเทพศิรินทราวาส พิมพ์ครั้งแรกใน คัมภีร์ธรรมชาติ ๒๕๓๐



๑๑๔ รัชช อ. ๑

จิตใจนั้น เราจะใช้ร่างกายส่วนนี้เพื่อศึกษากับมันด้วยวิธีใด พวกเราที่นั่ง  
อยู่ที่นี้ได้คำตอบหรือยัง ถ้ายังไม่ได้คำตอบก็อาจจะไม่คุ้มค่าที่เราได้  
ร่างกายชีวิตจิตใจที่เสมอภาคอันนี้มา มันมีคำตอบอยู่ในตัวของมันเอง  
เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติคือกฎของธรรมชาติที่มันเป็นไป ถ้าเราศึกษามันจริงๆ  
มันก็มีคุณค่ามีประโยชน์ ธรรมชาติอันนี้แหละจะเป็นประโยชน์ต่อเรา

หัวข้อที่หลวงพ่อกำลังพูดวันนี้คือ ความดีที่ไม่ตายนั้น ตามความรู้สึก  
ของหลวงพ่อก็คือ คุณธรรมที่ยังไม่ได้ตาย ยังมีคุณธรรมเหลืออยู่มีคุณค่าอยู่  
คือคุณความดีที่คุณธรรมได้กระทำหลวงพ่อก็เห็น ใครทุกคนที่นั่งอยู่ที่นี้ก็  
เห็นหมดทุกคน ไม่ใช่เฉพาะคนเท่านั้นที่เห็น เทวดาก็เห็น พรหมก็เห็น เพราะ  
ว่ากรรมเป็นของจำแนกสัตว์ ถ้าเราพูดโดยสายตาของเรา สำหรับคุณธรรมนี้  
หลวงพ่อบอกว่าคุณธรรมนี้อยู่ภูมิที่ดี ไม่ตกนรก ไม่เป็นเปรต ไม่เป็นอสุรกาย  
ไม่เป็นสัตว์เดรัจฉานอย่างน้อยคุณธรรมก็ต้องเป็นพรหม เพราะ  
การกระทำของคุณธรรมในขณะที่เขามีชีวิตอยู่เขามีคุณธรรมอันหนึ่ง คือ  
เขาคิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่นตลอดเวลา แม้แต่เกี่ยวข้องกับหมู่คณะ หมู่มิตร  
ที่เป็นกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม เขาก็ชวนช่วยเรื่องที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เป็น  
ผลอันหนึ่งที่จะช่วยชีวิตของมนุษย์ให้พ้นจากปัญหาต่างๆ บางคน ก็พูด  
ถึงว่าที่มีชีวิตอยู่ได้นี้ก็เพราะคุณธรรม แม้ตัวหลวงพ่อก็คือพระสงฆ์  
คุณธรรมก็ได้ช่วยเหลือบางสิ่งบางอย่าง ในด้านวัตรธรรมและการเผยแผ่  
ความดีความงาม คุณธรรมได้ช่วยเหลือมาโดยตลอด ดังนั้นจึงว่า  
“ความดีไม่รู้จักตาย” คุณธรรมเสียไปหลวงพ่อก็ยังอยู่ พวกเราทุกคนที่นั่ง  
อยู่ที่นี้ก็ยังมีอยู่ ยังอยู่ทุกคน หมายถึงคุณธรรมที่มีอยู่กับคุณธรรมอย่างไร  
ก็มีอยู่กับพวกเราทุกคนอย่างนั้น เพราะฉะนั้นคุณธรรมนี้ไม่ได้ตายไปไหน  
เราต้องทำต่อกันไปคนที่จะทำประโยชน์อันนี้ได้ อย่างคุณธรรมจะต้อง



ค้นพบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่มีคุณค่าในชีวิตของเขาที่มีอยู่ จนทำให้พวกเราได้  
รู้จักในคุณงามความดีของเขา ได้มารู้จักเป็นหมู่เป็นมิตร เป็นเพื่อนเป็นฝูง  
ความรู้สึกของหลวงพ่อกเองที่มีต่อคุณุณุชชัยก็คล้ายๆ กับคนๆ เดียวกัน  
มีจิตมีใจเหมือนกัน คิดอะไรก็เหมือนกัน กัน จะคิดจะพูดจะทำสิ่งใดก็  
คล้ายๆ กัน เพราะคุณอันนี้คุณุณุชชัยได้ค้นพบมาหลายปีก็ได้ทุ่มเทชีวิต  
ส่วนมากชวนชวายเป็นช่วยมนุษย์ เพื่อช่วยคน เขาเรียกคุณธรรมที่มีอยู่ใน  
เราทุกคนถ้าผู้ใดค้นพบสิ่งเหล่านี้ คือ สัจจะ ความเป็นจริงที่มีอยู่ในชีวิตของเรา  
เราจะรู้สึกว่าไม่ตาย ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย คือไม่ทุกข์ ไม่มีปัญหา  
ในการใช้ชีวิตอยู่ และก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ คือเราเห็นว่า การเกิด การแก่  
การเจ็บ การตายเป็นเรื่องธรรมดา

บางคนถามหลวงพ่อกว่า ทำไมคนด้อย่างคุณุณุชชัยต้องมาเสียชีวิต  
ในลักษณะแบบนี้ เราก็มาชั่งอยู่ตรงนี้ทุกคน ความเป็นจริงพวกเรา  
เกี่ยวข้องกับคุณุณุชชัยในฐานะความรัก ความสนิทสนม ความเป็นมิตร  
เป็นเพื่อน ก็เลยมาเห็นว่าการเสียไปของคุณุณุชชัยเป็นเรื่องที่ขัดต่อความ  
รู้สึกของพวกเรา แต่ถ้าเรามาดูจริงๆ แม้อยู่ในขณะนี้ก็เหมือนกัน ที่วัดนี้  
คือนี่ มีอยู่ก็ศพ มีอยู่ที่คนที่เสียชีวิต ที่สวดอธิษฐานที่ทำบุญร่วมกันกับเรา  
ในคราวนี้ มีหลายคน อันอื่นเราก็ไม่ข้องใจ แต่เราข้องใจอยู่กับคุณุณุชชัย  
เพราะความสนิทสนม ความคุ้นเคย ความเป็นมิตร เป็นญาติ มันก็เลย  
ทำให้เราข้องใจ คุณุณุชชัยเสียไปไม่ใช่เพราะความดี แต่มันเป็นอุบัติเหตุ  
เกิดเป็นเหตุเป็นปัจจัยต่างหาก ไม่ใช่เพราะการทำความดีของคุณุณุชชัย ดังนั้น  
ขอให้เราทุกคนจงผ่านให้ได้ อย่างมาชั่งอยู่ตรงนี้ ต้องมองไปถึงก่อน  
หน้าที่เรารู้จักกับคุณุณุชชัย เขามีอะไรบางอย่างที่ทำให้เราไม่อยากให้เขาตีจากไป  
เช่น มีเจตนาที่จะช่วยมนุษย์ นั่นก็คือคุณงามความดี พวกเราทั้งหลายต้อง  
สานต่อ และให้เอาคุณุณุชชัยเป็นตัวอย่าง





๑๑๖ รู้ซึ้ง ๆ

อย่างเราฆาตกรศพ มาฟังสวดอภิธรรมในวันนี้ก็ปรารถนาคุณุณฺหิขัย เป็นเหตุ ศึกษาดูจริงๆ ให้ศึกษาเห็นธรรมชาติส่วนนี้จริงๆ ว่าชีวิตเราก็ต้องเป็นอย่างนี้ ขณะที่เรามีชีวิตอยู่ที่นี่ เรามีอะไรที่ได้รับประโยชน์จากมันบ้าง อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องรีบตรวจสอบ จะต้องมาแก้ไข จะต้องมาศึกษา ไม่ใช่จะมาคิดแต่ว่า คนตัวอย่างคุณุณฺหิขัยจะต้องมาเสียจากเราไป อย่าไปคิดที่ตรงนั้น แต่ให้ย้อนกลับมาดูตัวเอง เรามีกาย เรามีใจ เราใช้ประโยชน์อะไรมันบ้าง ที่คุ้มค่าที่เราได้เกิดมามีประโยชน์อันใด เราได้รับประโยชน์อันใด มีเรามีกาย มีจิต ที่เราได้รับมาจากธรรมชาติคือพ่อคือแม่ของเรา เมื่อเราศึกษามันดูจริงๆ จะเห็นธรรมชาติส่วนนี้ เราก็ก็นิยามว่า ธรรมะ ธรรมะก็คือกฎของธรรมชาติที่มีอยู่กับเราทุกคน ศึกษามันดูจริงๆ มีสติเป็นผู้ดูกาย ดูจิต มันทุกข์ มันมีจริงไหม ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันมีจริงไหม อันใดที่มันไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มีไหม ให้เราถามดู ศึกษามันดู คราวใดที่มันมีทุกข์ขึ้นมา เราจำนนกับมันง่ายเกินไป ให้เราศึกษากับความทุกข์นั้นจนได้คำตอบ ขณะที่มีความสุขขึ้นมา เรารับเอาความสุขเลยว่าเป็นตัวเป็นตน หรือว่าศึกษาด้วยความสุขว่า ให้คำตอบแก่เราได้ไหม เราเงี้ยวฟังให้ดี มาศึกษาดูให้ดี ๆ กายกับใจที่มันมีอยู่ที่มันเป็นอยู่ตามธรรมชาติ มันให้คำตอบเราเสมอ ความทุกข์มันก็สอนให้เราไม่ทุกข์ ความผิดมันก็สอนให้เราไม่ผิดหวัง ความดีใจ เสียใจ มันก็สอนให้เราไม่ดีใจเสียใจ ถ้าเราศึกษาจริงๆ มันจะให้คำตอบ

อย่างเดียวกันทุกคนอยู่ในจุดเดียวกันคือ ความคิดถึงคุณุณฺหิขัย ถ้าเราศึกษาดูจริงๆ มันก็ให้คำตอบ อาจมี ๓ คน ถ้าเงี้ยวฟังธรรมชาติ อาจจะทำให้คำตอบจากปัญหาเรื่องนี้ ที่มันเกิดขึ้นมาจนอาจจะหลุดพ้นไป จะไม่ข้องอยู่ที่นั่นก็ได้ ธรรมชาตินี้มันสวย มันเห็นชัด เห็นอะไร อย่างน้อย



ก็เห็นพระไตรลักษณ์ มันครอบชีวิตของมนุษย์อยู่ จะได้คำตอบจากงาน  
สวดอภิธรรมนี้ไม่มากนักน้อย ขอให้เราจงเงี่ยหูฟังให้ดีๆ กับภาวะกับอาการ  
กับใจที่เรายังข้องอยู่ ที่มันติดอยู่ เรากำลังจะฝึกธรรมชาติของเรา เรายังไม่  
ยอมรับมันตามความเป็นจริง เมื่อเราฝึกธรรมชาติอันนี้ เราได้รับประโยชน์  
ได้รับโทษ ได้รับคุณอย่างไร ให้หาคำตอบดู เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เหนือสุข  
หรือเหนือทุกข์ มีประโยชน์บ้างไหม เราศึกษาดูดีๆ พยายามใส่ใจ พยายาม  
ศึกษา พยายามดู ที่ได้มีคำถามก็มีคำตอบอยู่ที่นั่น ความทุกข์มันก็สอนให้  
เราไม่ทุกข์ ความเสียใจมันก็สอนให้เราไม่เสียใจ เพราะธรรมชาติมันจะ  
บอกเพราะฉะนั้นต้องศึกษาดูให้ดีๆ

ถ้าจะพูดถึงอีกลักษณะหนึ่งจะได้ว่า พวกเราเป็นกลุ่มศึกษาและ  
ปฏิบัติธรรม ก็ศึกษาตรงนี้แหละ เห็นของจริง เห็นความจริง เกิดขึ้นมา  
ตลอด พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็คือ ตรัสรู้ในอารมณ์ เห็นในอารมณ์ว่ามันเป็น  
คนละอันกัน มันมาย่อมจิตย่อมใจเรา คราใดที่อารมณ์มาครอบงำย่ำยีจิตใจ  
ของเรา มันมีอาการใดเกิดขึ้นมา เราพยายามศึกษาดูใส่ใจดู มีสติสัมปชัญญะ  
เฝ้าดู แล้วก็จะเห็นมัน มันเป็นคนละอันกัน ไม่ใช่จิต ไม่ใช่ชีวิตจริงๆ ไม่ใช่  
ตัวไม่ใช่ตน มันเป็นอาการที่เกิดขึ้นเพราะเหตุ เพราะปัจจัย อันนี้มันจะ  
เห็น เราจะต้องเห็นจะต้องศึกษาอย่างมีสติสัมปชัญญะ เฝ้าดูความคิด  
ความวิตกกังวล เหตุปัจจัยต่างๆ เราหมดเนื้อหมดตัวเพราะเหตุปัจจัย  
เราอาศัยเหตุปัจจัยเพื่อศึกษาแยกออกมาดู อันตัวจิตตัวคิดเป็นส่วนหนึ่ง  
ตัวรู้ตัวเห็นเป็นอีกส่วนหนึ่ง เดียวนี้เราเจริญอยู่ในตัวไหน เราไปอยู่กับอารมณ์  
จนตัวเราเป็นทุกข์เศร้าโศก เราไปอยู่ที่นั่นหรือ อันนั้นฟังไม่ได้ อันนั้นไม่ใช่  
ตัว ไม่ใช่ตน ฟังไม่ได้ มันเกิดขึ้นเพราะเหตุเพราะปัจจัย พอมาดูความจริง  
คือภาวะปกติที่ไม่ปรุงไม่แต่ง ไม่ฟูไม่แฟบ เรามาอยู่ที่นั่นได้ไหม



๑๑๘ รู้ซึ้ง ๆ

ในช่วงนี้ถ้าเราได้อยู่ที่นี่ได้ เราก็จะอาศัยเหตุปัจจัยที่สอนเรา ถ้าเราไม่มีเหตุปัจจัย มันก็ไม่เห็น ไม่พบไม่เห็น เราจะมาอาศัยเหตุปัจจัยศึกษา ดูจริงๆ เดี๋ยวนี้ภูมิปัญญาหรือจิตหรือความรู้ของเรามันอยู่ตรงไหน ออกหนีจากอารมณ์นั้นได้บ้างไหม บางทีมันก็ได้อยู่ ไม่มีใครที่จะทุกข์อยู่เป็น ๑๐ ชั่วโมง ๒๐ ชั่วโมง บางทีธรรมชาติมันก็มาช่วย บางทีก็มาสอน วางได้ปล่อยได้ จิตใจเป็นปกติให้เราตามตัวนี้ไป อันนี้แหละคือชีวิตจริงๆ ทุกคนเห็นหรือยัง เห็นความทุกข์ เห็นอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นไหม ถ้าไคร่ยังไปตามอยู่กับความรู้สึก ครุ่นคิดวิตกกังวล เสียอกเสียใจ เราจะไม่ได้อะไรเลย หลวงพ่อว่าเดี๋ยวนี้ คุณวุฒิชัยกำลังมาสอนเรา อาจมีคนบรรลุธรรมเดี๋ยวนี้ก็ได้ หลวงพ่อเห็น ได้ชัดเลยทีเดียว บางทีหลวงพ่อก็ปลง แต่ก่อนหลวงพ่อไม่รู้จักปลง เพราะคิดว่าคุณวุฒิชัยต้องอยู่ด้วยกันตลอดไป เห็นคุณวุฒิชัยที่รู้สึกอับอายได้พูดได้คุย ได้สนทนา ได้ปราศรัย ได้ปรึกษาหารือ รู้สึกอับอายใจมากกรุงเทพฯ ก็รู้จักคุณวุฒิชัย บางทีคุณวุฒิชัยก็ขึ้นไปหาที่วัดป่าสุคะโต

บัดนี้เรายังมีทายาท เพราะเมื่อไม่นานนี้ ชั่วโมงก่อนนี้ หลวงพ่อพูดกับน้องชายคุณวุฒิชัย คือคุณศิริชัย เขาพูดออกมาด้วยความภาคภูมิใจ ทายาทของเรายังมีอยู่ สายเลือดสายโลหิตของคุณวุฒิชัยยังมีอยู่ เราจะต้องร่วมมือกันทำงาน ทำให้หลวงพ่อปลง ทำให้จิตใจหลวงพ่อประสบความสำเร็จ ได้เห็นความจริงชัดเจน เพราะคนที่เกี่ยวข้องกับเราอย่างสนิทสนม อย่างคุ้นเคย ไม่คิดว่าจะมาเสียไปง่ายอย่างนี้ พอมันเกิดขึ้นมาก็ได้คำตอบ ตอบได้ทันที ขณะนั้นเลย ตอบได้ทันที พอเราตอบได้ก็หมดปัญหา ไม่จนใครบ้างที่ทนกับเรื่องอย่างนี้ รับผิดชอบต่อเสีย ตอบเดี๋ยวนี้ ถ้าไม่ตอบเดี๋ยวนี้ ไม่มีโอกาส ต้องตอบได้เดี๋ยวนี้ มากำหนดความรู้สึกตัวมันก็ภาคภูมิใจ ทำให้เรามองเห็นตัวเราเองปรารถนาตนปรารถนาคุณวุฒิชัย อะไรที่เป็นคุณความดี



อะไรที่เราจะแสวงหาในช่วงนี้ เราจะเห็นช่วงนี้ เราจะต้องดูอะไร บางคนก็เห็นอารมณ์เศร้า อันนั้นไม่ใช่ชีวิตนะ กลับมาเสียเถอะ มาอยู่กับจิตที่ปกติ ให้เห็นเป็นธรรมชาติ ปล่อยาวตอนนี้ ปลงตอนนี้ ให้มันหลุดออกมา ให้จิตเป็นปกติ ถ้าเราทำจิตเป็นปกติได้เท่าใดก็เป็นบุญมากเท่านั้น

เดี๋ยวนี้เราทำบุญก็ว่าได้ มาทำบุญอุทิศ ใจที่เศร้าหมอง ชุ่มมัว วิตกกังวลนั้น อุทิศไม่ได้เหมือนกับน้ำที่มีกลิ่น ไม่สามารถที่จะส่งเงาได้ ตอบปัญหาไม่ได้ ถ้าคราใดที่ใจเราปกติ บริสุทธิ์ มันจะพยายามพลัดเข้าไปอยู่ในความไม่ปกติ พยายามทำให้ปกติ ถ้าเราทำได้ในช่วงนี้จะมีศิลปะ จะเก่งทีเดียว ในชีวิตของเราจะต้องฝึกหัด เอาความจริงมาสอนกัน เอาประสบการณ์มาสอนกัน แต่ก่อนเรายังไม่รู้จักรักกันว่า ความพลัดพราวจากของรักของชอบใจ มันเป็นทุกข์ ความไม่ได้ตั้งใจมันเป็นทุกข์ เราว่าได้แต่ปาก บัดนี้เราเห็น หลวงพ่อก็เห็น ทุกคนที่นั่งอยู่ที่นี้ก็เห็น ความพลัดพราวจากของรักของชอบใจมันเป็นทุกข์ ทุกข์ใหม่ ทุกข์จริงๆ บางคนก็กินข้าวไม่ได้ นอนไม่หลับ วิตกกังวลครุ่นคิด ไม่รู้จักปล่อยาว หลวงพ่อจึงขอเชิญชวนพวกเราทั้งหลาย ให้กลับมาอยู่ในสภาพความปกติ คือหัดจิตใจ มาอยู่ที่ปกติ จนไม่ปรุงไม่แต่ง ไม่ฟูไม่แฟบ ไม่วิตกกังวลทำจิตให้เป็นปกติ เกี่ยวข้องกับงานศพก็เป็นปกติ ความเป็นปกตินี้ก็เป็นบุญเป็นกุศล บุญคืออะไร คือตัวรู้ ตัวเห็นความเป็นจริงตามธรรมชาติ ว่ามันทุกข์จริงๆ ความพลัดพราวจากของรักของชอบใจนี้เป็นทุกข์จริงๆ เมื่อผู้ใดมาเห็นตัวนี้ก็เป็นบุญ ได้บุญในการมางานศพของคุณุชชัย เห็นความเป็นจริง เพราะมางานศพ บุญคือตัวรู้ ตัวเห็น ตัวจิตที่เป็นสุข ตัวจิตที่ไม่ปรุงแต่ง ไม่ฟูไม่แฟบ ไม่เศร้าหมอง เป็นปกติ ขณะนี้เราทำจิตให้เป็นปกติได้ ให้ลองทำดู หัดดู โอกาสวันนี้เราไม่ค่อยมีเวลาให้หัดตอนนี้นี้แหละทำได้ใหม่ ต้องหัดให้มันได้ ทุกคนที่นั่งอยู่ต้องหัดให้มันได้ ถ้าเราทุกคนที่นั่งอยู่หัดได้ เรื่องคุณุชชัยก็ไม่มีปัญหา



๑๒๐ ฐัฐ อ ๗

ฉะนั้น เรามางานศพก็มาหัดกันมาอาศัยธรรมชาติที่สอนเรา หัดให้ได้  
เกี่ยวข้องกับงานศพให้ถูกต้อง อย่าไปคิดอะไรให้สับสน ให้ปกติอยู่เสมอ  
เห็นความคิด เห็นความจริง ถ้าทำได้อย่างนี้แหละอาการที่ไม่เกิด ไม่แก่  
ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ใช่รูปอันนี้ ไม่ใช่กายอันนี้ คุณวุฒิชัยหลวงพ่อก็ไม่คิดห่วง  
เขามาก หลวงพ่อก็คิดถึงพวกเราที่นั่งอยู่ตรงนี้ บางคนก็เศร้าโศกเสียใจ เพราะ  
คิดอันนี้ คุณวุฒิชัยหลวงพ่อก็ได้พูดไปแล้วว่าอย่างน้อยก็ต้องเป็นพรหม  
ไม่ตกนรก ไม่เป็นเปรตหรืออสุรกาย เพราะชีวิตของเขาแสดงออกถึง  
ความเป็นพรหมมากทีเดียว จิตวิญญาณของเขา ภูมิของเขา เขาคิดจะช่วย  
คนอื่นๆ เราอย่าเป็นห่วงเขาเลย

เพราะฉะนั้น เราทำจิตใจของเราให้ปกติ ให้บริสุทธิ์ผุดผ่องใน  
ช่วงนี้แหละ เอาประสบการณ์ เอาเหตุที่มันเกิดอันนี้ศึกษาดู หลายคนต้องเห็น  
หลวงพ่อก็เห็น ไม่ใช่เห็นคนอื่น แต่เห็นตัวเองมันเป็นอะไร มันจะปรุง  
จะแต่งหรือจะฟูจะแฟบ มันจะปรุงเรื่องใดขึ้นมา มันลำดับเรื่องใดออกมา  
ปลอดภัยไหม ถ้าเราไปอยู่ตรงนั้น มันปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัย เราเห็นเอง  
เราตอบเอง เรามาอยู่ที่ตรงนี้ มาอยู่ที่ตรงไม่ปรุงไม่แต่ง วางได้ ปลงได้  
แบมือออก ถ้าทำได้อย่างนี้ เราเลือกทางดู นี่ตัวนี้ต่างหาก ที่ว่าปรุงจิต จิต  
ที่ไม่ปรุงไม่แต่ง จิตที่ปล่อยวางเป็น อย่าไปทำอย่างนี้ตลอดเวลา วางเสียเถิด  
อย่าไปก่เอาไว้ อย่าไปยึดเอาไว้ ให้วางเสียเถะ วางเดี๋ยวนี้แหละ วางจาก  
อะไร วางจากอารมณ์ที่มันอยู่กับเรา ให้มันปล่อยวาง ให้เรารู้จัก ให้เรา  
ประสพกับตัวเราเอง เอาความจริงมาพูดกัน ไม่ได้เอาของปลอม แต่ก่อน  
เราพูดไม่จริง สอนธรรมะกันอยู่ อยู่ที่วัดสนามใน อยู่ที่ไหนๆ ศึกษากัน  
มามาก บัดนี้เรามาศึกษาของจริง คนที่เรารัก เราสนิทสนม คนที่เราถือว่าเป็น  
กัลยาณมิตรกับเรา เราเกี่ยวข้องกันอย่างไร เอาของจริงและความจริง  
ที่ประสพพบเห็นมาพูดกันเลย ต้องทำที่จุดนี้บุญก็อยู่จุดนี้ กุศลมรรคผล



นิพพานก็อยู่ที่นี่ เป็นได้ วางได้ ไม่เข้าไปอยู่ในอารมณ์ ใจเราตีปกติเป็นบุญ ให้เห็นเสียว่าเป็นธรรมชาติก็เป็นบุญ ใจเย็นได้ในสิ่งที่ควรจะเย็น เป็นนิพพาน นิพพานคือใจที่เย็น ไม่ปรุงไม่แต่งแก้ไขตามเหตุตามปัจจัย มองเห็นเหตุ เห็นปัจจัย อย่าไปลำดับว่าคนดีทำไมจึงตายแบบนี้ คนดีทำไมจึงตายง่าย คุณวุฒิชัยเขาเป็นคนดี อย่าไปคิดอย่างนั้น วันนั้นมันเป็นอุบัติเหตุมันเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติ ประสบอุบัติเหตุเมื่อจังหวะและโอกาสมาถึง ตอนนั้นเขาก็ไปดีมีสุขแล้ว

พวกเราที่นั่งอยู่ที่นี่เป็นญาติธรรมทั้งหลาย จงช่วยกันสร้างความดี เอาไว้ พยายามทำจิตให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ให้ปกติอยู่ตลอดเวลา ความดีวันนี้ จะไม่หายไปไหน หลวงพ่อยืนหยัคิดว่าคุณวุฒิชัยเสียไป พวกเราต้องทำงาน สืบต่อสานต่อไป เราคนหนึ่งต้องไม่ตาย จะต้องสร้างคุณงามความดีวันนี้ ให้สืบทอดต่อโดยไม่ให้ยืดยาวต่อไป เพราะฉะนั้น หลวงพ่อได้ชี้ได้ชวนให้ พวกเราดูอาการที่มันเป็นอยู่ขณะนี้ บางทีเราจะเรียกว่าสุข ทุกข์ อวิชฺฐารมณฺ์ อนวิชฺฐารมณฺ์ คำว่าอวิชฺฐารมณฺ์คืออารมณ์ที่ชอบใจ พอใจ อนวิชฺฐารมณฺ์คือ อารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ที่เราเห็นมันเป็นอารมณ์ อันนั้นมันเกิดขึ้นกับ เราเป็นอวิชฺฐารมณฺ์ อนวิชฺฐารมณฺ์ ไม่ใช่ตัวตนของเรา อารมณ์มันเวียนมา กับเหตุปัจจัย ถ้าเราแก้ได้ตอนนี้ก็เป็นแชมป์ ตอนนี้ตลอดพรรษาคัลยาณๆ ว่าเราได้ผ่านเวทีได้ประสบการณ์ จิตใจของเราจะได้สูงขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ บางคนอาจจะค้านหลวงพ่อกว่า แหม คุณวุฒิชัยเป็นคนดี ตายไปทั้งคนจะ ไม่ให้คิดถึง ไม่ใช้อย่างนั้น คิดถึงไม่ใช่ไปคิดจนเป็นทุกข์นะ คิดถึงคนไม่ใช่ คิดจนเป็นทุกข์ กินไม่ได้นอนไม่หลับ อันนั้นเป็นการลงโทษตัวเอง คิดถึง คุณวุฒิชัยต้องทำคุณงามความดี ทำใจให้บริสุทธิ์ ทำใจให้ปกติ ถ้าคิดถึง คุณวุฒิชัย ไม่มีมานั่งตอกชกต่อย เสร้าหมอง อันนั้นไม่ใช่ คุณวุฒิชัย ไม่ประสงค์อย่างนั้น



๑๒๒ รู้ ชี อ ๆ

คุณวุฒิชัยชอบช่วยคน คนไหนที่เป็นทุกข์มา คุณวุฒิชัยก็ต้องปลอบว่าอย่าทุกข์เถอะน้องเอ๋ยอย่าทุกข์เถอะเพื่อนเอ๋ยไม่เป็นไรมาอ่านหนังสือธรรมะ คุณวุฒิชัยคิดอย่างนี้ ถ้าเรมานั่งทุกข์อยู่ อย่างนี้ไม่ถูก ไม่ถูกกับความประสงค์ของคุณวุฒิชัย คุณวุฒิชัยไม่ต้องการอย่างนั้น หลวงพ่อก็ไม่ต้องการอย่างนั้น ไม่อยากเห็นพวกเรมานั่งเศร้า ต้องตื่นตัวปลุกชีวิตขึ้นมา ยิ้มแย้มแจ่มใส เกี่ยวข้องกับชีวิตของตนเอง จิตใจของตนเอง ให้ถูกให้ต้อง เพราะฉะนั้น อันนั้นแหละคือชีวิตที่ไม่ตาย ความดีที่ไม่ตาย คือ หมายถึงความไม่มีทุกข์ อันนี้จะนำเราไป หลวงพ่ออยากจะทำถึงทายาททุกคน ทั้งคุณแม่และญาติของคุณวุฒิชัย ที่ควรภาคภูมิใจ ที่ได้ลูกหลานเป็นคนดี ที่ได้พี่ชายเป็นคนดี ที่ได้ลูกได้หลานเป็นคนดี ควรจะภาคภูมิใจ หลวงพ่อก็ไม่เคยเห็นใครที่ไหนจะดีเหมือนคุณวุฒิชัย หลวงพ่อได้รู้จักคุณวุฒิชัย เพราะความดีของเขา ความดีของเขาหลวงพ่อก็ลืมไม่ได้ ตราบใดที่หลวงพ่อมีชีวิตอยู่ หลวงพ่อก็จะลืมมันไม่ได้

เอาละ เท่าที่หลวงพ่อดีใจแสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา จึงขออวยพรให้พวกเราทั้งหลายที่ได้ทำคุณงามความดี ด้วยกุศลเจตนาที่ได้ทำมาหลาย ๆ คน จงรวมกันเป็นตบะเดชะ สร้างความสุขให้แก่ตัวเราเอง แล้วก็แผ่ไปถึงผู้อื่น โดยเฉพาะคุณวุฒิชัย ให้ได้รับสุขเกษม คือ มรรคผลนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ ตลอดจนพวกเราที่เรามากันในงานศพคุณวุฒิชัยนี้ ก็ต้องทำใจให้ปกติ ใจเย็นมากเท่าใด ก็เป็นทางเข้าสู่มรรคผลนิพพานมากเท่านั้น ขอให้จงมีความสุขกายเจริญใจด้วยกันทุกๆ คนเทอญ









## ธรรมะกับธรรมชาติ

อันที่จริง หลวงพ่อไม่ใช่นักวิชาการเกี่ยวกับป่า แต่ความสนใจเรื่อง ป่านั้นเริ่มต้นจากการศึกษาของตัวเอง ที่ได้เกี่ยวข้องกับป่าหรือธรรมชาติ ตั้งแต่ปี ๒๕๐๙ แต่ก่อนนี้หลวงพ่อก็ไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญกับป่าสักเท่าไร สมัยเป็นฆราวาส ครั้นยังเด็กก็เป็นคนชอบดูความต้นไม้ ตอนนั้นเห็นต้นไม้ก็ไม่รู้สึกราวจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิต แต่พอได้มาศึกษา เรื่องของกรรมฐานในช่วงหลัง ก็ได้เข้าไปอยู่ป่าและศึกษาจากธรรมชาติ ของป่า ต่อมาก็เลยเกิดเห็นคุณค่าของป่า ในส่วนที่เกี่ยวกับมนุษย์ เกิด รักป่าขึ้นมา ภูเขาที่ไหน ป่าที่ไหนก็ไป ถ้ายินข่าวว่าป่าที่ไหนดีที่ไหนงาม มีต้นน้ำ มีธรรมชาติละก็แสวงหาตั้งแต่พรรษาที่ ๒ แล้ว คือปี ๒๕๑๑-๒๕๑๒ มาอยู่ที่นี้ก็ปี ๒๕๑๒ มาใช้ชีวิตที่นี่ ได้ยินข่าวว่าบนหลังเขาภูโคงค์นี้มีคน ขึ้นมาอยู่ แล้วก็มีป่า มีลำน้ำลำประเทว ก็อดรอนทนไม่ได้ก็พากันขึ้นมา

บรรยายแก่สมาชิกรวมหมู่อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันที่ ๓ และ ๒๔ มกราคม ๒๕๓๑ พิมพ์ครั้งแรกใน *หว่านพันธุ์แห่งโพธิ* มกราคม ๒๕๓๑



๑๒๖ รู้ซึ้ง ๆ

แต่หลวงพ่อกับที่หลัง หลวงพ่อบุญธรรมและอีกหลายคนก็แต่งตั้งกันมา แต่ตอนนั้นก็ออกจากวัดพร้อมกัน หลวงพ่อเองก็ขึ้นไปทางเหนือ ก็คิดว่าจะไปแสวงหาป่าเหมือนกันแต่ผลที่สุดก็ไม่สมหวังก็เลยคบหม่อมมิตรที่มาจากทางนี้ก็ได้ที่นี้

อยู่ที่นี้ได้สัมผัสกับธรรมชาติทุกวัน จนเป็นเกลอและคุ้นเคยกับธรรมชาติ จนเมื่อใดที่จะต้องออกจากป่า ก็รู้สึกเหมือนรว่าบว่าต้องพลัดบ้านพลัดเมือง แม้แต่เดี๋ยวนี้ก็เหมือนกัน คือหากจะต้องออกจากวัดป่าสุคะโตเพื่อไปธุระที่อื่น ก็รู้สึกเหมือนกับว่าขาดอะไรไปสักอย่าง ยามเมื่อกลับมาเดินเข้าสู่ป่า ก็รู้สึกเหมือนว่าได้รับความอบอุ่นชุ่มชื้นเย็นใจ ทำให้หมดภาระบางอย่างทั้งรูปธรรมและนามธรรมทำให้เข้าใจว่าชีวิตมนุษย์นี้หรือสรรพสิ่งทั้งหลาย จะต้องมีความสมดุลกันและเห็นว่าชีวิตของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับป่านั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดที่จะต้องคุ้มครองให้เกิดความพอเหมาะพอดีๆ สรุปลแล้วหลวงพ่อได้ให้ความสำคัญกับป่ามาก ว่าเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตจริงๆ แล้วก็ยังเห็นไปอีกว่า ถ้าสังคมใดหรือชุมชนใดมีความกลมกลืนกับธรรมชาติพอดีๆ สังคมหรือชุมชนนั้นจะมีพระอริยเจ้าเกิดขึ้น

ถ้าเราลองศึกษาประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา แม้แต่คำว่า “โกญจนนาท” ของพระพุทธเจ้า คือสังพระสาวก เป็นคำโกญจนนาทที่ส่งมาจากพระโอรสของพระองค์เองว่า “ท่านจงไปโน้นป่าช้า ถ้า เรือนว่าง” ไม่ได้ชี้ให้ไปเข้าเมืองเข้ากรุงที่ไหน แต่เป็นป่าช้า ในถ้ำ เรือนว่าง โคนไม้ อะไรต่างๆ แล้วก็ตามประวัติของวัดสมัยนั้น ส่วนมากก็อยู่ป่า วัดแรกที่พระพุทธเจ้าได้ไปตั้งขึ้นก็เวฬุวัน เป็นสวนไม้ไผ่ของพระเจ้าพิมพิสาร ถ้าพระเจ้าพิมพิสารชี้ให้อยู่ในพระราชวัง ในเมือง พระพุทธเจ้าก็คงจะไม่รับ นี่ชี้ให้ไปอยู่ที่เวฬุวัน



เป็นส่วนไม่ไผ่ เป็นอุทยานของพระเจ้าพิมพิสาร นอกจากนั้นก็มีลัญจิวัน  
เวฬุวัน อัมพวัน ก็เกี่ยวกับป่าทั้งนั้น ลัญจิวันก็สวนตาล อัมพวันก็สวนมะม่วง  
แม้แต่พระพุทธองค์ตอนตรัสรู้ที่เสวยวิมุตติสุขก็อยู่ในป่า ๗ วัน ที่ต้นจิกบ้าง  
ต้นเกตุบ้าง ที่ใช้ชีวิตส่วนมาก แม้แต่พระเจ้าตั้งแต่เกิดก็ลงมาคิดดูนะ  
ประสูติก็ประสูติที่ป่า ตรัสรู้ก็ป่า แสดงธรรมก็ป่า ตลอดถึงปริณิพพานก็  
ปริณิพพานในป่า เพราะฉะนั้นป่าจึงเป็นกัลยาณมิตรของพระพุทธเจ้าที่สุด  
ที่จริงไม่ต้องอ้างไปถึงขนาดนั้นดอก เพียงแต่ลองสังเกตชีวิตของพวกเรา  
ที่ได้พบอยู่ในขณะนี้ รู้แปลกอะไรไหมที่พวกเรามาจากกรุงเทพฯ และได้มา  
อยู่ป่าอย่างนี้ หลายคนก็จะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า รู้สึกร่มรื่นสบายใจ  
เย็นใจไปกับธรรมชาติ ลาน้ำป่าเขาอะไรต่างๆ เราก็จะรู้สึกเอง ไม่ต้องไป  
พูดถึงครั้งอดีตกาลอย่างสมัยพุทธกาลก็ได้ เพียงแต่เราเห็นอยู่อย่างนี้แหละ

แต่ก่อนเหตุที่คนไม่รู้จักคุณค่าของป่า เพราะสมัยก่อนชาวบ้านทั้งหลาย  
เขายังไม่ขาดป่า แม้กระทั่งตามหัวไร่ปลายนาของเขาก็ก็น่าอยู่อย่างน้อยวันหนึ่ง  
เขาจะต้องขึ้นไปหาเก็บเห็ด ผัก ผลไม้ หาฟืน บ้างก็ขึ้นไปหาไม้มาทำไถ เป็นต้น  
เรียกว่าชีวิตของเขาตื่นขึ้นมาก็เข้าป่าแล้วเพื่อไปหาอาหารกิน นี่เป็นชีวิตของ  
ชาวบ้านชนบทเมื่อ ๒๐ ปีก่อน ซึ่งเขาสัมผัสกับป่ามาตลอด แต่พอมา  
ในช่วงหลัง โดยเฉพาะที่หลังเขาภูโคงค์ในช่วงที่ป่าเหลก ก็อยู่ช่วงปี พ.ศ.  
๒๕๑๖-๒๕๑๘ พอป่าเหลก คนก็ห่างจากป่า ไม่ได้สัมผัสกับป่า ต่อไปคน  
เขาก็คิดเรื่องนี้ขึ้นมา เมื่อมีหลายคนคิดเข้า คนที่มีชีวิตอยู่ห่างไกลจากป่า  
หรือไม่ได้เกี่ยวข้องกับป่า ก็จะทำให้ความสำคัญกับป่ามากขึ้น โดยอาจจะ  
เริ่มมีความคิดเห็น แสวงหาที่ดูทางที่มีป่า เขาก็อาจจะเกิดความรัก เกิด  
ความรับผิดชอบขึ้นมา หลวงพ่อคิดว่าจะเป็นเพราะเหตุนี้เอง ที่ทำให้มี  
กิจกรรมอะไรต่างๆ เกี่ยวกับอนุรักษ์ป่าเกิดขึ้น



๑๒๘ รู้ซื่อ ๆ

ถ้าพูดถึงชีวิตของชาวบ้านชนบทในอดีตที่ผ่านมา แม้แต่หลวงพ่อก็เกิดอยู่กับป่า ไปเลี้ยวขวเลี้ยวควายกับป่าทั้งวัน คือเกือบ ๓-๔ ชั่วโมงในแต่ละวัน อันนี้เป็นชีวิตของเด็กท้องนา ซึ่งต้องเข้าป่าเข้าดง อาหารการกินก็ต้องไปหาที่ป่า เพราะฉะนั้น คนสมัยก่อนจึงไม่รักป่า เช่น หลวงพ่อเป็นต้น สาเหตุเพราะมีชีวิตอยู่กับป่าเสียจนคุ้นเคย เลยไม่รู้สึกรัก แต่พอเราหนีออกจากป่า เราก็เริ่มคิดถึง อย่างคนชนบทที่อยู่ในกรุงเขาจะคิดถึงป่า คิดถึงอดีตที่ผ่านมา คิดถึงความสมบูรณ์ ความสะดวกสบายที่เขาเคยอยู่กับป่า เมื่อเขาคิดถึง เขาก็สร้างมันขึ้นมา ถ้าพูดถึงคนแถวนี้เขาก็ยังไม่คิด เพราะเขาอยู่กับป่ามา ๒๐-๓๐ ปี แต่เขาก็กำลังทำลายป่าอยู่ แต่ถ้าเมื่อใดป่าได้หมดไปจากเขา เขาก็อาจคิดขึ้นมา

คนรุ่นหลวงพ่อบริเวณปัจจุบันก็พอจะเริ่มคิดถึงอดีตที่ผ่านมา ต้นไม้ตามท้องไร่ท้องนา เขาเริ่มสงวนกันแล้วนะ ซึ่งแต่ก่อนเขาเคยฆ่ามันแต่เดี๋ยวนี้เขารักขามัน ต้นไม้ต้นใดที่อยู่ตามคันนาเขาก็เลี้ยวเอาไว้ แต่คนรุ่นลูกรุ่นหลานที่เพิ่งเกิดมาภายหลังนี้ เขาก็ไม่ได้เคยสัมผัสกับรสชาติที่ธรรมชาติให้แก่มนุษย์เช่นนี้ พอเกิดมาก็เห็นแสงแดดแผดจ้าก็เลยคุ้นเคยไปอีกแบบ ไม่เหมือนสมัยก่อน อีกอย่างหนึ่งหลวงพ่อก็ได้มาเห็นพวกเราที่เป็นคนหนุ่มสาวที่มีความคิดนี้ขึ้นมา ก็ยังพอที่จะมีหวังแต่เสียดายนะที่เป็นคนอยู่ในเมืองหลวง จึงไม่มีโอกาสเหมือนคนท้องถื่นที่จะรับผิดชอบกันจริงๆ

หลวงพ่อรู้สึกว่าสมัยนี้มันจะกลับกันนะ คนเมืองหลวงอยากจะออกมาอยู่ข้างนอก คนข้างนอกอยากจะเข้าไปอยู่ในเมือง แม้แต่การแต่งตัวก็เหมือนกัน เดี่ยวนี้คนหลวงเริ่มจะมาแต่งตัวเหมือนคนโบราณ ซึ่งเรียบๆ ง่ายๆ



ส่วนคนบ้านนอกก็นิยมแพ้น้ทุหร้า แต่อย่างไรก็ตามธรรมชาติก็จะสอน  
เขาเองดอก อาจจะไม่ส่ายจนเกินไป คงจะแก้ไขกันได้ อย่างชาวบ้าน  
บ้านหนองแก ซึ่งเป็นบ้านหลวงพ่อนี้ ธรรมชาติได้ลงโทษเขาามากเลย  
ทีเดียว พอธรรมชาติลงโทษเขามากๆ เข้า เขาก็เลยคิดหาทางออก เกิด  
รักต้นไม้ขึ้นมา เลยเพาะต้นไม้ เลี้ยงต้นไม้ มีความรับผิดชอบรักษาต้นไม้  
ในขณะที่คนแถวนี้ (บนภูโคง) ยังไม่เห็นธรรมชาติที่ลงโทษเขา ก็เลยทำตัว  
เป็นศัตรูกับต้นไม้อยู่

ธรรมชาติได้ลงโทษบ้านหนองแกอะไรบ้าง อย่างน้อยก็พลังงานไม่มี  
เช่นพื้นทุ่งตม และเรื่องของปัจจัย ๔ ก็ขาดสะบั้นลง ผักก็ต้องซื้อ เห็ดก็  
ต้องปลูก น้ำก็ต้องกินใต้ดิน สมัยก่อนการจ่ายตลาดนี้ไม่เคยมีนะ จะกินผัก  
ก็ให้เดินไปตามหัวไร่ปลายนา เดียวนี้จะหาผักกินก็ต้องไปที่ตลาด ฉะนั้น  
คนที่เคยได้รับอานิสงส์จากธรรมชาติ เขาก็เลยเริ่มแสวงหาอยากให้มี  
เหมือนเดิม เดียวนี้บ้านหนองแกเห็ดปลวกเกิดขึ้นแล้วนะ สมัยก่อน  
เห็ดปลวกไม่มี ธรรมชาติเอื้ออำนวยคุ้มครองมนุษย์ แต่ก่อนมนุษย์ไม่รู้จัก  
เขาก็เลยไปทำลายธรรมชาติ ธรรมชาติก็เลยลงโทษเขาจนเข็ดหลาบ จึง  
เริ่มรู้จักธรรมชาติ กลับมาช่วยธรรมชาติ เมื่อมาช่วยธรรมชาติ ธรรมชาติ  
ก็จะช่วยเขา

เพราะฉะนั้นเมืองไทยของเราต่อไป ถ้าหากเขาได้รับโทษจากธรรมชาติ  
ที่ลงโทษเขาจริง เขาก็อาจจะหวนกลับคืนมารับผิดชอบอีกก็ได้ หลวงพ่อก็  
หวังตอนนั้นแหละ อีกอันหนึ่งพวกเราช่วยกันจัดทำกิจกรรมต่างๆ ที่ให้  
คนที่เป็นลูกๆ หลานๆ ได้ฟังกันได้ ตอนนี้อย่างไม่คิดต่อไปวันข้างหน้าเขา  
ก็อาจจะคิดขึ้นมา ชี้ให้เห็นอย่างชัดๆ ว่าภัยกำลังมาถึงเราแล้ว



๑๓๐ รู้ซึ้ง ๆ

แต่สำหรับบนหลังเขาที่ ผ่านมาหลวงพ่อยังทำไม่สำเร็จ ที่จะให้เขา เห็นคุณค่าของป่า มันก็แค่เป็นการถ่วง เป็นการสะกดให้เขาได้คิดนึกบ้าง ในบางครั้งคราว คำพูดของหลวงพ่ เขาอาจจะไปคิดได้ก็ต่อเมื่อหลังจากนี้ ไปอีก ๑๐-๒๐ ปี แต่เดี๋ยวนี้อย่างไม่คิดกัน ก็ถือว่ามันเป็นกรรมของคน ไทยเรา ที่ยังจะต้องสิ้นหวังอยู่ในเรื่องของป่า แม้ว่าหลวงพ่จะมีความรักป่า มากแค่ไหนก็ตาม หรือถึงพวกเราทั้งหมดที่นั่งอยู่นี้จะมีความรับผิดชอบ เรื่องนี้เพียงใดก็ตาม ก็คงอาจจะเอาไม่อยู่ เพราะว่าหลวงพ่สังเกตดูแล้ว พื้นที่ที่เราอยู่ในขณะนี้เมื่อ ๑๐ ปีก่อนยังอุดมสมบูรณ์อยู่ หลวงพ่เดิน จากวัดนี้ไปที่หมู่บ้านท่ามะไฟไม่ถูกแดดเลย เดินไปตามทางที่เขาใช้ลากซุง ซึ่งมีต้นไม้ปกคลุมเป็นทิวาวไปตลอด

เพราะฉะนั้น เหตุที่หลวงพ่มาอยู่ที่นี่ ที่จริงส่วนหนึ่งก็เพราะมี ความรู้สึกรับผิดชอบต่อป่า คือเกือบจะอุทิศชีวิตให้กับป่า แต่อีกส่วนหนึ่ง ก็เพราะเห็นว่า ป่านี้เหมาะที่จะใช้เป็นสถานที่ประกอบกิจชนิดที่ซึ่งทำสำเร็จ ได้ยาก นั่นคือการศึกษาพระธรรมหรือธรรมชาติ ซึ่งจะมีโอกาสสำเร็จได้ มากกว่าที่จะไปอยู่ในชุมชน เพราะป่าจะช่วยให้เราได้เห็นอะไร ได้ตอบ ปัญหาอะไรได้มากกว่า คนที่คิดวนวายสับสนอะไรมาแต่ก่อน พอเข้ามานั่ง อยู่ในป่าสักระยะหนึ่ง อาจจะสัก ๒-๓ วัน หรือ ๗ วันขึ้นไป ความกังวล ต่างๆ ก็จะลดลงๆ ไป ทำให้มองปัญหาเห็นได้ชัดเหมือนกับน้ำที่ไม่มีอะไร ไปรบกวน มันก็จะค่อยๆ นิ่งลงๆ จนทำให้เราได้เห็นเงาในน้ำ หรือเห็นหอย ปู ปลาอะไรต่างๆ ชีวิตของเราก็เหมือนกัน

ธรรมชาติเป็นสิ่งที่ช่วยเราได้มากที่สุด โดยเฉพาะป่านี้ เป็นธรรมชาติ ที่เป็นมิตรที่ดีที่สุดของเรา เป็นสถานที่ที่ตอบปัญหาชีวิตของเราได้จริงๆ การได้ไปนั่งฟังต้นไม้ในป่า เดินชมใบไม้ในป่า เห็นธรรมชาติของเขา ที่เขา



มีความสามัคคีปรองดองกันก็เห็นอะไรต่างๆ เหมือนราวกับว่าจะพูดกันรู้เรื่อง เช่น ตอนกลางคืน สมัยก่อนหลวงพ่อดีไม่เคยใช้นาฬิกา จะรู้เวลาก็ได้ อาศัยรหัสจากธรรมชาติ เช่น อาศัยเสียงลมพัดบ้างเสียงใบตองหล่น ตอนเช้าบ้าง ในตอนเช้ามืด ก็อาศัยสังเกตสีแสงของใบไม้ คือพอดิ ๔ ใบไม้ จะเป็นมัน พอเรามองจากหน้าต่างลงไปใบไม้จะเป็นมันแพรวพราว ก็แสดงว่าได้เวลาลูกพอดิ อย่างนี้เป็นต้น ต้นไม้บางอย่างบอกเวลา บางอย่างช่วยเตือนภัย บ้างก็บอกฤดู เช่น ดอกไม้ ใบไม้ ผลไม้ หรือ ผักบางชนิดก็บอกฤดูแก่เรา

ถ้าเราได้ศึกษากันจริงๆ แล้ว จะทำให้รู้สึกเหมือนพูดกันรู้เรื่อง อย่างป่าบางส่วนในวัดนี้ ที่เรามองเห็นอยู่ในปัจจุบัน ยังอยู่ในธรรมชาติ ที่ดีอยู่ เพราะคนยังไม่เคยเข้าไปทำลาย หรือเข้าไปเกี่ยวข้องยุ่งวุ่นวายกับความสมานสามัคคีของเขา เช่น ตรงสวนพุทธรักษะตรง แต่ก่อนนี้เคยเป็นป่า พงรกรุงรัง ทุุกๆ ปีมักจะเกิดไฟไหม้ด้านนี้ ขณะไฟไหม้ไฟจะลุกลามไปหมด แต่พอลามมาถึงป่าไฟก็จะสงบลง เราไม่ต้องไปดับมัน มันดับของมันเอง ถ้าป่าที่อยู่กับตามธรรมชาติจริงๆ เขาจะมีความสมานสามัคคี ผืนกกำลังกันต่อสู้กับภัยธรรมชาติได้ ที่ไหนที่มีป่ารกทึบ ต่อให้เราเอาไฟไปจุดเผาไหม้ ไฟมันก็ไม่ขึ้น ก็เหมือนกับควมมีชีวิตชีวาคล้ายดังครอบครัวใหญ่ๆ ครอบครัวหนึ่ง ที่มีความสมานสามัคคี หรือคล้ายกับบ้านเมืองๆ หนึ่ง ที่มีความสมานสามัคคี อยู่กันเป็นกลุ่มเป็นก้อน มีพ่อ แม่ ลูก หลาน ปู่ ย่า ตา ยาย รักใคร่กลมเกลียวกัน ทำให้อะไรๆ ก็สู้ไม่ได้ ฝนจะตกลงมา ลักเพียงใดก็ไม่หนีไปไหน แต่จะกลมกลืนกันพอดิๆ

และถ้ามี สภาพเช่นนี้ อะไรจะเกิดขึ้น สรรพสิ่งทั้งหลายเช่น สัตว์ ประเภทต่างๆ ก็จะได้อาศัยอยู่ในสภาพธรรมชาติที่มีความสมดุล เช่น





ส่วนมากในหน้าแล้งอย่างนี้ จะมีพวกแก้ง หมู หรือไก่ฟ้าพญาลอ จะมาอยู่แถวนี้กัน (บริเวณหนองน้ำ) แต่ก่อนนี้ สมัยที่วัดป่ายังไม่มีเขตอุบาสิก (ริมหนองน้ำ) ในเวลาเที่ยงๆ หลวงพ่อมักจะชอบมาใช้ชีวิตในบริเวณนี้ มาอยู่เพื่อได้รับความอบอุ่น ร่มเย็น เกิดความยุติธรรมในใจทำให้เห็นสภาพปัญหาอะไรต่างๆ ได้ชัดเจน ดังนั้นป่าจึงเป็นสังคมหรือชุมชนหนึ่งที่มีความสมดุลหรือความปกติยุติธรรม และอย่างที่หลวงพ่อเคยพูดมาก่อนแล้วว่า ถ้าสังคมใดหรือชุมชนใดอยู่ในความปกติ มีการคุ้มครองกันด้วยความยุติธรรม สังคมนั้นจะเกิดพระอริยเจ้าขึ้นมา

ที่นี้ถ้าเรามาอยู่ในสังคมของป่าอย่างนี้ ต้องขอภัยที่หลวงพ่อมักจะชอบพูดเรื่องของตัวเองอยู่เสมอ หลวงพ่อได้คำตอบปัญหาชีวิตของตัวเองก็ได้มาจากป่าไม่ได้นั่งอยู่บนกุฏิอย่างนี้หรือไม่ได้เที่ยวไปที่ไหนๆ ที่มันเจริญๆ แต่เดินอยู่ในป่า นั่งฟังต้นไม้อยู่ในป่าแล้วก็ได้คำตอบปัญหาชีวิตมา ซึ่งเป็นคำตอบที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นเราจึงเห็นคุณค่าของป่าว่า เป็นคู่ของชีวิตมนุษย์จริงๆ หลวงพ่อเคยพูดอยู่เสมอว่าหลวงพ่อจะเอาชีวิตนี้เป็นเดิมพันจะอยู่กับป่าที่นี้ ถ้ามีอะไรที่หลวงพ่อสามารถจะทำได้ หลวงพ่อก็จะทำชีวิตของหลวงพ่อที่เหลืออยู่นี้ก็เจียดให้ป่าครึ่งหนึ่งเจียดให้ผู้คนอีกครึ่งหนึ่งยามที่หลวงพ่ออยู่คนเดียวก็ไม่ได้นั่งไม่ได้นอนอยู่ที่นี้แต่มักจะเดินเข้าไปในป่าเข้าไปช่วยต้นไม้บางต้นที่มันทับมันล้มวันหนึ่งที่เข้าไปในป่าได้ไปช่วยต้นไม้ถ้าได้ช่วยต้นไม้ต้นหนึ่งหลวงพ่อก็มีความรู้สึกเหมือนกับว่าได้ช่วยมนุษย์ไว้คนหนึ่ง เช่น หลวงพ่อไปเห็นต้นไม้ที่เขาล้มทับกัน มันเอนอยู่ไม่รู้ว่ามีวันแล้วพอหลวงพ่อไปเห็นก็เกิดความกระตือรือร้นและเข้ารับผิดชอบทันทีที่มีความรู้สึกเหมือนกับว่าหลวงพ่อได้ช่วยคนๆ หนึ่งให้พ้นจากอันตรายและเมื่อได้ไต่ถามว่าต้นไม้ต้นไหนมีคนเขาลักลอบตัดไป ก็มีความรู้สึกเหมือนกับพ่อแม่ที่เป็นห่วงลูกจริงๆ



ดังนั้นชีวิตของคนเรากับปาจึงเป็นเกลือกกัน มันไม่มีวันที่จะเกิด ความฉิบหายจากการกระทำของคนที่ไม่รู้เรื่องนี้ เพราะถ้าหากเขาได้ศึกษา ธรรมชาติดูก็จะรู้ว่า มันมีความกลมกลืนกันจนแยกกันอย่างไม่ออก มีความคุ้มครองซึ่งกันและกัน ดูกดั่งมิตรสหาย มีความสมดุลทำให้อยู่ ร่วมกันได้อย่างปกติสุข

แต่เดี๋ยวนี้คนมันเป็นผู้ที่จอมยุ่ง เขามองอะไรก็จะมองเป็นเรื่อง ของปัจจัยเงินทองไปเสียหมด คือเขามองสั้นๆ ตัวอย่างเช่นว่า เขาเดิน เข้ามาในวัดเรา พอเขาเห็นต้นไม้ประดู่ใหญ่ต้นหนึ่ง ก็เข้ามาขอซื้อในราคา พันบาทก็มี เขาจะเอาไปทำอะไร เขาจะเอาไปทำตัวถึงรายนต์จะได้เท่านั้นๆ แผ่น แผ่นหนึ่งก็ ๘๐๐ บาท ถ้าได้ ๑๐ แผ่น ก็ได้ ๘,๐๐๐ บาท ดังนั้น ถ้าเขาได้ซื้อต้นไม้ต้นนี้ ๓,๐๐๐ บาท เขาก็จะได้กำไร ๕,๐๐๐ บาท เขาคิด อย่างนั้น หรืออย่างสมัยที่คนเริ่มเข้ามาบุกเบิกทำลายป่าใหม่ๆ มีคนเขา เดินผ่านมาทางทิศตะวันตกของวัด ก็มองเห็นป่า เขาก็ถามว่านี่ที่ดินของใคร น่าจะถางทำไร่ข้าวโพดหรือไร่มันสำปะหลัง ดินที่นี้ดีถ้าปลูกมันไร่หนึ่งก็จะ ได้ผลผลิตประมาณ ๔-๕ ตัน คิดเป็นเงินก็ประมาณ ๓-๔ พันบาท จะเห็น ได้ว่าเขาคิดเป็นเงินทองไปหมด เขาไม่ได้คิดถึงคุณค่าที่มันมีมาก ไปกว่านั้น ต้นไม้ต้นหนึ่งจะมีประโยชน์อะไรต่อเราบ้าง เขาไม่ได้คิด

ต้นไม้บางประเภทเช่นต้นยางจะออกลูกหลานแพร่ไปได้ไกลมาก เวลาช่วงเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน เขาจะมีลูก และลูกยางนี้มันมีปีกด้วย เวลาไม่มี ลมพัด ลูกมันจะไม่ยอมหล่น แต่พอมีลมพัดมา มันจะบินไปกับลมเลย และบินไปได้ไกลมาก ต้นไม้บางต้นก็มีการสงวนพันธุ์ของเขาเองไว้เช่น ต้นมะขามเตี้ยก็มีความสมดุลของเขาพอดีๆ คือพอลูกหล่นลงมาก็ค่อย หมกตัวเข้าไปใต้ใบของเขา ในที่สุดก็ลงไปถึงดิน พอฝนตกก็ออกลูกขึ้นมา



๑๓๔ รู้ซื่อ ๆ

ดังนั้น หลวงพ่อจึงไม่แพ้วาทะ บางคนที่มาปฏิบัติธรรมที่เห็นเขาเห็นวัด หลวงพ่อเป็นปารุกรัง ก็บอกว่าวัดของหลวงพ่อนี้จะต้องลงทุนอีกมากกว่าจะนำดู หนูจะช่วยให้หลวงพ่อไปจ้างคนวันละ ๓๐ บาท ให้มาแพ้วถาง ตกแต่งให้มันสะอาด หลวงพ่อก็บอกว่า หลวงพ่อไม่คิดที่จะถางให้มันโล่งเตียนอะไรแบบนั้น ปล่อยให้มันเป็นไปตามปกติอย่างนี้ดีแล้ว ถ้าจะถางก็ถางเฉพาะในส่วนที่ใช้เป็นทางเดินเท่านั้น คือเราต้องรักษาสภาพตามธรรมชาติไว้ เพราะนี่ไม่ใช่เฉพาะเรื่องต้นไม้เพียงอย่างเดียว หลวงพ่ออยู่ที่นั่นนอกจากอยู่กับต้นไม้แล้ว ยังอยู่กับสัตว์ด้วยมีงู กระรอก กระแต นก หนู ไก่ฟ้าพญาลอ และสัตว์ป่าต่างๆ ให้เขาได้มีที่อยู่อาศัย

ดังนั้นหลวงพ่อก็ไม่คิดไปตกแต่งอะไร พอให้เขาถางป่าทำถนนหนทางคราวใด ก็รู้สึกเข้าใจเต็มที่ อย่างทางเดินที่ขึ้นเขาไปบนหอไตรเห็นแล้วมันเป็นอย่างไรบ้าง มันก็กระทบกระเทือนธรรมชาติของเขาแต่ก่อนน้ำไม่เคยไหลนะ เวลาฝนตกลงมามันจะเจียบดี แต่เดี๋ยวนี้เวลาฝนตกน้ำก็จะไหลซัดลงมาจากหอไตรเสียงดังจนได้ยิน เขาเอาหน้าดินไปหมด นี่หลวงพ่อก็กำลังจะหาวิธีที่แก้ไขอยู่ จะเห็นว่าแค่เรื่องทำทางยังกระทบกระเทือนธรรมชาติเขาไปหมด เพราะฉะนั้น มันจึงรู้จักกันระหว่างเรากับธรรมชาติและสามารถปฏิบัติตัวกับเขาอย่างถูกต้องโดยไม่มีพิษมีภัย

เรื่องเกี่ยวกับกาย ชีวิตหลวงพ่อดั้งแต่บวชมาอย่าลืมกว่าปีก็ไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วย แต่บางคนนี่พอมาหาหลวงพ่อก็ไม่ทันเท่าไร ก็เกิดเป็นไข้มาเลเรี่ยขึ้นมาก็มี เขาเลยหาว่าหลวงพ่อนี้อยู่ยงคงกระพัน เป็นเกลอกับไข้มาเลเรี่ยนี้ เพราะว่าหลวงพ่อกำใจได้ แล้วก็ปรับตัวกับเขาเป็น เช่นกลางวันอย่างนี้ก็จะนอน คือรู้จักทำให้เป็นเกลอกับธรรมชาติจึงเหมือนกับรู้ความกัน



การศึกษาธรรมชาติของเขานี้มันไม่ต่างไปจากธรรมชาติของคนเราหรอก เมื่อคนเรารู้จักธรรมชาติตามความเป็นจริง มันก็รู้จักปรับเนื้อปรับตัว ได้ดี อย่างเรื่องกายใจก็เป็นธรรมชาติสองอย่าง เช่นเวลาหิวข้าวถามว่า อะไรมันหิว อาจจะเป็นคำถามที่ดูโง่ๆ เรื่องหิวข้าวเป็นเรื่องของอะไร เรื่องของกาย หิวข้าวนี้ดีไหม ถ้าหิวข้าวแล้วใจจะเป็นอย่างไร ใจก็หิวจนเป็นทุกข์ไปก็มีใช่ไหม พาลพ่อแม่ บางทีแม่ทำอาหารไม่ทันก็โวยวาย แต่ถ้าหากเรารู้จักเขาตามความเป็นจริง หิวข้าวจะเป็นเรื่องที่ดีเจ็บปวดเป็นเรื่องที่ดี ดีไหมความเจ็บปวด ความร้อนหนาว ดี ทำไมจะไม่ดี เพราะเป็นธรรมชาติของเขา เขามีความเจ็บปวดร้อนหนาวเพื่ออะไร เพื่อรักษาตัวของเขา ถ้าหากยุ่งกั้ดไม่รู้จักเจ็บ เหยียบหนามไม่รู้จักเจ็บ ไม่รู้จักหิว ไม่รู้จักร้อนหนาว นั้นอันตราย

สรุปได้ว่าอาการต่างๆ ที่เป็นไปตามรูปธรรมนั้นเป็นสิ่งที่กลมกลืนกันไป ทั้งนี้เพื่อความอยู่รอด เพราะฉะนั้นเมื่อหิวข้าวต่อไปนี้ไม่ต้องไปทุกข์ กลับเป็นเรื่องที่น่าภูมิใจ อย่าไปทุกข์ ใจนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่งต่างหาก ให้เขาเป็นไปตามธรรมชาติ คือทั้งกายและใจให้เขาได้รับความยุติธรรม อย่าให้เบียดเบียนกัน เมื่อใดที่ธรรมชาติของทั้งสองส่วนนี้มีความกลมกลืนกันพอดีๆ ไม่เบียดเบียนกัน รู้จักทิศทางของกันและกัน มีความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ค้ำครองกัน เมื่อนั้นความเจ็บไข้ได้ป่วยก็น้อยลงไป

ธรรมะนี้คือตัวธรรมชาติจริงๆ ไม่ได้นอกเหนือจากธรรมชาติไปที่ไหน เราอาจจะบรรลุธรรมด้วยการสังเกตจากธรรมชาติก็ได้ เช่น เห็นน้ำขุ่น ไปไม่ร่วง ไปไม่ผลิ หรือเวลาออกดอก คราวใดที่เกิดฝนตกในช่วงมีนา-เมษา โดยตอนช่วงกุมภาพันธ์-มีนาขึ้นไปไม่เขากำลังร่วงหล่น พอฝนตกลงมาทำให้



๑๓๖ รู้ซึ้ง ๆ

ไปไม่ได้รับความชื่นชมขึ้น บางทีนี่ก็สอนเราเหมือนกัน อย่างไปไม้ที่ร่วงหล่น ใบที่ยังไม่แก่ก็มี ที่แก่ก็มี ใบที่ยังไม่แก่นั้นร่วงเพราะเหตุใด ก็เพราะมีเหตุ มีปัจจัย ใบที่แก่นั้นร่วงเพราะเหตุใด ก็เพราะมีเหตุมีปัจจัย ต้นไม้บางต้น ใบไม่ยังไม่แก่ก็ยังไม่ร่วง ทำไม่ถึงหล่น ก็เพราะเขาขัดสนเต็มที ขัดสนเรื่อง ปัจจัยสี่ การทำมาหากินของเขา ถ้าเขาไม่ร่วงไม่หล่น เขาก็จะมีอันตราย อาจจะตายก็ได้ เขาจึงเสียสละใบออก ให้เหลือไว้แต่กิ่งก้านลำต้น เพียงเพื่อหาปัจจัยสี่มาหล่อเลี้ยง ใบของเขาซึ่งเขารักและหวงแหนที่สุด เขาก็ยอมเสียสละเพื่อความอยู่รอดของเขา นี่เราก็นสอนธรรมชาติของเรา

ถ้ามาเปรียบคนเราก็เหมือนกัน อย่างพวกเราเป็นนักศึกษาไปขอเงิน พ่อแม่ บางทีท่านก็ไม่มีเงิน อย่าไปคิดว่าพ่อแม่จะมีเงินทุกครั้งทุกคราว บางทีก็ต้องอดบ้าง อาจจะอดจนค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยต่างๆ เช่น งดสูบบุหรี่ เที่ยวกลางคืน พวกเราทำได้ไหม แต่ไปไม้เขาทำได้นะ ลองไปเดินดูก็ได้ ในระยะนี้ ซึ่งเขากำลังจนเต็มที เรียกว่าเศรษฐกิจไม่ค่อยจะดีเหมือนกับ พ่อแม่ขายมันไม่ได้ ค่าขายไม่ดี เมื่ออาชีพมีรายได้ไม่ค่อยจะดีเท่าไร ก็ต้องบอกกับลูกว่า “ลูกเอ๋ย เตี้ยวันนี้เราไม่ค่อยจะมีรายได้นะ ประหยัด ลักหน่อยเถอะ” เคยได้ยินไหมคำพูดแบบนี้ พวกเราอาจจะไม่เคยได้ยิน แต่หลวงพ่เคยได้ยินนะ เพราะเป็นลูกชายของคนจน เพราะฉะนั้น พวกเราจงอย่าประมาท บางทีไปไม้เขาสอนธรรมชาติให้เกิดคติขึ้นมา

ในธรรมชาตินั้นมีความงดงามหรือศิลปะที่บริสุทธิ์ อย่างเวลาฝนตกลงมา หลวงพ่อก็ค่อยนั่งดูเขาเนะ เขาเอาฟ้าและลมเป็นเสียงเพลงแล้วก็พากันพ้องรำ เคยเห็นไหม ต้นไม้เตี้ยระบำ เวลาฝนตกลงมาพัดใบของเขา จะปลิวไปปลิวมา ซึ่งดูแล้วสวยงามมาก และเวลาได้รับน้ำฝนใหม่ๆ นี้ พวกเขาจะพากันผลิดอกออกผล ดูแล้วน่าชื่นใจจริง





ป้าธรรมชาติช่วยเกื้อกูลแก่มนุษย์ทั้งกายและใจ อย่างต้นไม้บางชนิด เขาจะช่วยมนุษย์ทางร่างกาย คือเป็นอาหารธรรมชาติ ซึ่งนอกจากเป็นอาหารแล้ว ยังให้คุณค่าทางยารักษาร่างกายอย่างพอเหมาะพอดีกับกาลเวลา อีกด้วย เช่น ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์และมีนาคมนี้ก็มีผักต้ว ผักหวาน อย่างผักต้วซึ่งเป็นผักหน้าแล้ง นอกจากไปจะกินได้แล้ว ดอกยังเอามาทำซूप และมีสรรพคุณป้องกันโรคได้หลายอย่าง และเป็นยาธาตุอย่างหนึ่งด้วย คือเมื่อเราได้กินผักชนิดนี้แล้ว มันจะปรับธาตุได้ เพื่อเป็นการเตรียมร่างกายไว้รอช่วงเดือนเมษายน ถึงพฤษภาคมที่จะมาถึง อันเป็นฤดูที่ผลไม้หลายชนิดสุกงอม เช่น มะม่วง มะไฟ กระท้อน เป็นต้น และในช่วงนี้จะมีปัญหาเกี่ยวกับ โรคท้องร่วงหรือหวัดตกโรคเกิดขึ้นได้ง่าย ซึ่งถ้าเราได้กินผักต้วเพื่อเป็นการปรับธาตุไว้ก่อน ธาตุของเราก็สามารถมีภูมิต้านทานต่อโรคเหล่านี้ได้พอดี และต่อไปในช่วงเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน ก็จะมีผลไม้ต่างๆ ออกมาชดเชยให้กินกันไปแล้วก็มีเห็ดเกิดขึ้น ซึ่งเห็ดเหล่านี้ก็มีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรเช่นเดียวกัน อย่างเห็ดตะไคร้ เห็ดดิน เห็ดขอน เห็ดหูหนู เป็นต้น ดังนั้นหลวงพ่อบอกว่าถ้าเรากินพืชที่มีตามธรรมชาติอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปกินหยูกกินยากก็ได้เพราะมันจะเป็นการป้องกันโรคในตัวอยู่แล้ว เพราะธรรมชาติเขาจะมีการหมุนเวียนสร้างอาหารให้แก่เราอย่างเหมาะสมตามฤดูกาล ซึ่งดูแล้วเหมือนกับว่า ธรรมชาตินั้นเป็นเพื่อนที่คอยช่วยเหลือมนุษย์จริงๆ

ฉะนั้นชีวิตของเรา ถ้าได้อยู่ป่าจริงๆ จะเห็นคุณค่าของป่าว่า ได้ช่วยตัวเราจริงๆ เราจะไม่ลืมบุญคุณของธรรมชาติ ธรรมชาติให้ๆ ให้คุณต่อเรา ตอนหน้าร้อน สมมติว่าภายในวันสองวันข้างหน้าจะต้องออกจากวัดไป เราคล้ายๆ กับว่า จะมีความอาลัยในสถานที่ ที่ให้ความร่มเย็น ให้ความปกติ



๑๓๘ รู้ซึ้ง ๆ

ให้ความสุข พอออกไปมันก็ไม่เหมือนกับอยู่ที่นี้จริงๆ ร้อนระอุ ลมพัดแรง ตานี้ก็มองอะไรไม่ค่อยได้ถนัด ถ้าวันไหนที่กลับเข้ามาถึงวัด ถึงที่อยู่อาศัย ของตนๆ ธรรมชาติก็รู้มช่วยเหลือความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความอ่อน ความร้อน ความอบอ้าวมันก็หมดไป ที่นี้ช่วยชีวิตเรา ให้ความร่มเย็น ให้ความสะดวกสบาย ความเป็นอยู่ต่างๆ เราก็เห็นคุณค่า ไม่ต้องมีใครโฆษณา ไม่ใช่ป่าไม้ที่เขาโฆษณาทางวิทยุอะไรต่างๆ ไม่ใช่ นั่นมันเป็นอีกส่วนหนึ่ง แต่ลึกๆ นั้นมันเป็นการสัมผัสจากตัวเราเอง

พอเราดูดีๆ ดูอะไรให้แยบคายดีๆ เวลาใดที่เราอยู่ในป่า และเวลาใด ที่เราอยู่กลางแจ้งที่ไม่มีป่า แม้แต่นั่งรถผ่านตามป่าเขาเหล่านั้นมันก็ต่างกัน จะรู้สึกเย็นหูเย็นตา ป่าจึงเป็นมิตรที่ซื่อสัตย์สุจริตที่สุดแม้แต่สัตว์ที่อยู่ ตามป่า ถ้าเราอยู่เป็นนะ ก็คล้ายๆ กับว่ามันรู้จักกันก็เป็นมิตรกันทั้งหมด ถ้าวัดมาศึกษาธรรมชาติจริงๆ อย่างต้นตัวที่อยู่รอบศาลาของเรา ที่ เป็น ต้นเล็กๆ อายุประมาณ ๔-๕ ปีนี้ เขาจะต้องมีหนามแหลมคมมาก ออก ป้องกันตัวของเขา ถ้าจะพูดก็เหมือนกับคนเราที่อายุประมาณ ๑๕-๑๘ ปี กำลังมีพิษมีสง หนามตัวหนามไผ่หรือชนิดไหนก็ตามที่มีหนามขึ้นมา ที่เป็นเกล็ดเป็นหนามออกรอบด้านเพื่อป้องกันตัวของเขา เขาก็เหมือนกับ คนนี้แหละ ไผ่ไผ่ก็เหมือนกัน เขาแผ่กิ่งออกไปมันสลัดใบมันร่วงหล่น ถมลำต้น เพื่อเลี้ยงลูกของเขา หรือไม้บางประเภทพอถูกมีดถูกของคม ปรากฏว่าเขาก็อาจจะเจ็บเหมือนกับเรามีเลือดมียางมีอะไรไหลออกเป็นแผล ต้องเจ็บปวดไปหลายวัน กว่าที่จะสร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้น หลวงพ่อเห็นว่า ถ้าจะเดินไปไม้ใบหนึ่งจะหักกิ่งไม้กิ่งหนึ่ง หรือจะตัดต้นไม้ ต้นหนึ่ง มันก็เหมือนกับฆ่าลูกของตัวเองจริงๆ มันรู้สึกอย่างนั้น ไม่ต้องให้ ใครที่ไหนมาบอก มันมีความรู้สึกเอง ที่นี้ไม้บางประเภทเขาก็อ่อนแออย่าง



ต้นมะไฟ ต้นมะไฟเป็นไม้เหมือนกับว่าไม้ขุนนาง เขาสงวนผิวของเขา เพราะตอนเขาออกลูกเขาจะต้องออกที่ผิวของเขา ไม่ได้ออกที่ยอดเหมือน กับอย่างอื่น

เพราะฉะนั้น การที่เราได้ศึกษาธรรมชาตินี้ จะช่วยให้เราได้เรียนรู้ อะไรต่างๆ หลายอย่าง อาจจะมีความรู้สึกระลึกได้ ไม่มองข้ามธรรมชาติ คนที่ไม่มีสติอยู่กับธรรมชาตีก็น่าจะมีสติขึ้นมา พอดูต้นไม้ก็รู้สึกทันทีว่า เอ๊ะมันอะไรแน่ ต้นไม้ต้นนี้เราเดินผ่านทุกวัน เดี่ยวนี้หายไปไหน เมื่อ วันสองวันที่แล้วยังเห็นยอดโผล่ขึ้นมาอยู่ เราก็ไม่ทิ้งไม่ผ่านไม่ประมาทก็ดู ใส่ใจดูเขาไปอีก เห็นต้นไหนถูกไม้ต้นอื่นล้มทับก็ต้องไปช่วยเขาก็ทำให้เรามีสติขึ้นมา คนที่ไม่เคยมีสติก็อาจจะมีสติ ถ้าเราหัดสังเกตนะแม้แต่คน ไม่เคยรักต้นไม้ ไม่เคยรับผิดชอบต้นไม้ ก็อาจจะเกิดความรัก เกิดความ รับผิดชอบขึ้นมา ดีใจขึ้นมาอีก สิ่งแวดล้อมที่อยู่ใกล้ชิดเราก็ปลอดภัยขึ้น มาอีก ถ้าต้นไม้เขาพูดเป็นนะ ถ้าเขาเห็นหลวงพ่อก็อาจจะดีใจสักหน่อย

อย่างคราวที่ไปนครบุรีเมื่อไม่นานมานี้ พอกลับมาก็เห็นต้นกล้าไม้ ตายไป ๔-๕ ต้น ต้นแก้วที่ต่อใหม่ๆ ซึ่งถ้าหากมาซ้ำไปสัก ๒-๓ วันละก้อ คงจะตายหมดเรียบแน่ ต้นอื่นนั้นก็ดูแย่มากแล้ว แต่เราก็พอที่จะช่วย ชีวิตเขาได้ คือพอเรามาดูถึงรากที่ดูตันที่ เราได้ทำด้วยฝีมือของเราเอง เรา รับผิดชอบว่า ต้นไม้ต้นนั้นอยู่ที่ตรงไหน เราเลี้ยงเขาไว้อยู่ที่ตรงไหน พอเรามาดู ถึงรากที่ดูตันที่ ทั้งหมดนี้ทำให้เรามีสติ ไม่ผลอโรอ ไม่หลงลืม ไม่ลืมตัว รู้สึกว่าเหมือนกับพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกอย่างเอาใจใส่และรับผิดชอบ ไม่เห็นแก่ความยากลำบาก เวลาหลวงพ่อกับไปดูต้นมะค่าที่คุณจงรักเอามา ก็พบว่าตายไปหลายต้น ต้นโอ๊กก็ตายไป ต้นแก้วเอามา ๓ ต้น ก็ตายไป ๒ ต้น แต่ก็มีหลายต้นที่ยังไม่ถึงกับตาย ถ้าจะคิดก็เหมือนกับคนเจ็บไข้ได้ป่วย





๑๔๐ รู้ซึ้ง ๆ

ถ้าไปโรงพยาบาลไม่ทันชั่วโหม่งหนึ่งอาจจะตายได้ ถ้าเขาพูดเป็นเขาคงจะพูดว่า “อ๊วย เกือบตายไปถ้าหลวงพ่อกับมา อีก ๒ วัน พวกหนูต้องตายแน่ๆ” เขาอาจจะบอกอย่างนั้น มันเป็นความรู้สึกจริงๆ ธรรมชาติเป็นสิ่งที่ชีวิตชีวา ถ้าเรารู้จักธรรมชาติ เราจะให้ความยุติธรรมทุกอย่าง ไม่เห็นแก่ความมั่งง่าย และขณะที่เราได้ช่วยชีวิตของผู้อื่นให้รอดพ้นจากอันตรายอยู่ ขณะนั้นจิตใจของเราจะเป็นอย่างไร เหมือนกับเราได้ช่วยในสิ่งที่เพื่อนของเรากำลังต้องการความช่วยเหลืออยู่พอดี ถ้าเราได้ช่วยเหลือเขามันจะเป็นอย่างไร มันก็มีความรู้สึกว่ามีชีวิตชีวา ใครเห็นไม่เห็นก็ไม่เป็นไร เราทำอยู่คนเดียวก็ไม่มีไร เพราะสิ่งที่เราทำไปนั้นมาจากใจที่มันซื่อๆ ตรงๆ ต่อธรรมชาติที่ใกล้ชิดติดตัวเรา มันก็รู้จิตใจของเราเอง ไม่ก่อกรรมชมขึ้นชีวิต อย่างน้อยวันหนึ่งก็ต้องเยี่ยมโน่นเยี่ยมนี้ไปบ้าง ได้ช่วยอะไรบางอย่างที่เป็นธรรมชาติ

ยิ่งเรามาอยู่ที่นี่ ซึ่งเป็นสำนักกรรมฐาน ก็ยิ่งกลมกลืนไปอีก มันไม่มีวันที่จะอิจฉาพยายาบทกันได้ ถ้าเป็นนักกรรมฐานจริงๆ มันไม่มีดอกชีวิตเหมือนกัน ทุกข์สุขเหมือนกัน รักสุขเกลียดทุกข์ รักตัวกลัวตายเหมือนกัน มันก็ไม่มีทางอิจฉาพยายาบทกันได้ แต่บางคนก็เหลือเกินเราหวังดีที่จะช่วยเขาก็ถือโอกาสว่าร้ายเรา มันก็เหลือเกิน คนบางคนก็อาจจะเลวร้ายกว่าต้นไม้ก็ได้ ถ้าจะให้หลวงพ่อกับพูด คนบางคนเลวร้ายกว่าต้นไม้อีกไม่รู้จักกาลเทศะ สอนเท่าไรก็ไม่รู้จักเอา มีเหมือนกันสำหรับคนบางคน

เพราะฉะนั้นเมื่อเราเป็นนักกรรมฐาน ถ้าเราศึกษาอะไรก็ดูให้แบบคายดีๆ ดูตัวเราก็กายดีๆ อย่าด่วนทำ อย่าโลภ อย่ามั่งง่าย ที่ว่านี้ไม่ใช่แต่เรื่องธรรมชาติเท่านั้น แม้แต่เวลาที่เรานั่งเครื่องใช้ไม้สอยก็อย่ามั่งง่าย เช่น สายยางท่อน้ำ บางคนก็เกี่ยวข้องกับสายยางไม่ถูกวิธี พับสายยาง เขาก็เจ็บตัว หลวงพ่อกับเคยได้ช่วยไว้หลายครั้งหลายครา



สายยางที่ใช้สูบน้ำ ปล่องน้ำที่นี่ คนเรามันมักง่ายไม่รับผิดชอบ ไม่รู้ ไม่แยบคาย ไปจับสายยางก็ม้วนพับหัก สองสามวันก็แตกเท่านั้น มันอยู่กับเราไม่ได้ คล้ายๆ ว่าเราไม่รักเขา เขาก็อยู่กับเราไม่ได้ เราไม่เป็นมิตรกับเขา จุดรูปเทียนก็เหมือนกัน รับผิดชอบไหม จุดรูปเทียน น้ำตาเทียน ย้อยเยิ้ม ตั้งไว้ที่ตรงไหน ตั้งไว้กับกระดาน บางทีเผลอเผลอ ก็ไหม้กระดาน ลงไป คือไม่รับผิดชอบ ไม่รู้จัก ไม่แยบคาย จิตไม่แยบคายดี

เพราะฉะนั้น ถ้าเราดูอะไรก็ให้เห็นเป็นธรรมะๆ ทั้งหมด อย่างปี่นี้ ใช้ไดโนโมไปแล้วสองตัว คนที่ไปเสียบมอเตอร์สูบน้ำ เขาไม่ดูให้แยบคาย พอเขาเสียบปลั๊กไฟเข้าไป ธรรมชาติมอเตอร์นี่นะ ไม่มีใครสอนหรือ ถ้าเราดูให้แยบคายดีๆ เขาก็อาจจะขอความช่วยเหลือจากเราก็ได้ หลวงพ่อเคยพูดให้ท่านจงรักฟัง มอเตอร์ตัวนี้น้ำมันหนักหน่อยนะ ถ้าเราเสียบปลั๊กก็ต้องช่วยเขาหน่อยหนึ่ง ช่วยหมุนสักหน่อย ถ้าเขาพูดเป็นเขาก็จะพูดว่า “หลวงพี่ช่วยผมด้วย ช่วยผมหน่อยเถอะ มันติดแล้วต้องช่วยผลักหน่อยเถอะ” คล้ายๆ กับว่าเขาบอกอย่างนั้น ถ้าเราดูดีๆ ก็รู้จัก ที่ไหนได้คนเราไม่รู้ไม่ดูให้แยบคายไหม้ไปทั้งสองตัว เสียบปลั๊กไปแล้วก็หนีไปเลย วันไหนๆ ก็อยู่อย่างนั้นแหละ หลวงพ่อกลับมาหลวงพ่อก็เห็นว้อไอ้ น้ำมันอ่อนแอแล้วนี่ พอมาดูที่ไหนได้ดำหมด ไฟไหม้อยู่อย่างนั้นไม่รู้กี่วัน สายไฟจากศาลามาถึงนี่ไหม้หมดเกรียมหมด คุณกมลเขาไปดูไฟก็เสียหายหมด ถ้าเป็นไฟแรงสูงก็อาจจะฉิบหายวายวอดอาจจะเกิดไฟไหม้ก็ได้

เพราะฉะนั้น นักกรรมฐานถ้าเราศึกษาจริงๆ อะไรๆ ก็เป็นธรรมะหมด คนมีธรรมะนี้ ถ้าหลวงพ่อดูจริงๆ ไม่จนนะ ให้ความยุติธรรมต่อทุกๆ อย่าง แม้แต่ตัวเราเอง กายและใจนี้ มันไม่บังเบียด ใช้ถูกสมมติบัญญัติ ปรมาตถบัญญัติ ถูกหน้าที่ของเขา จับสายยาง เปิดก็อกน้ำ อะไรๆ ก็พอดี



๑๔๒ รู้ซึ้ง ๆ

หนุ่มพลดี ไม่ผลีผลาม ไม่ผลุนผลันพลันเล่น มันดีจริงๆ นักกรรมฐาน  
หลวงพ่ोजึงอุทิศชีวิตเพื่อสอนอันนี้ขึ้นมา ไม่ได้สอนให้เดินจงกรมอย่างเดียว  
สร้างจิ้งหะอย่างเดียว สอนแม้กระทั่งน้ำแกงที่มันหยดลงกระดาน เช็ดทันที  
รับผิดชอบขนาดนั้น ไม่ต้องปล่อยให้มันดูดีซึ่มจนเป็นคราบติดกระดาน  
ลองดูซิ มันก็เป็นธรรมชาติ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้เสียหายทุกสิ่งทุกอย่าง  
ถอดรองเท้า สวมรองเท้าก็เหมือนกัน หลายคนที่สวมรองเท้ามาวางที่ตรงนี้  
บางคนก็ไม่รับผิดชอบ ใส่รองเท้าไปเหยียบของเขา หลงหน้าหลงหลัง  
ไม่แยบคาย

เพราะฉะนั้น ถ้าพูดแล้ว ถ้าเป็นนักกรรมฐานแล้วก็จะเกิดความ  
ยุติธรรมทุกๆ อย่าง ไกลชิดสิ่งแวดล้อมอันใดก็ให้ความยุติธรรมตลอด  
ทุกอย่าง รับรองไม่เบียดเบียนใคร รักทุกอย่าง รักชีวิต รักทรัพย์สิน  
รักธรรมชาติ หลวงพ่อเริ่มต้นจากกรรมฐานจริงๆ ไม่ได้มีใครบอก ใครสอน  
ส่วนคนอื่นอาจจะศึกษา มา ในด้านนิเวศวิทยาอะไรต่างๆ การศึกษา  
ศิลปวิทยาต่างๆ นั้น หลวงพ่อไม่ได้ศึกษา แต่มันเห็นจริง มันไม่มีความรู้  
แต่มันเข้าไปรับผิดชอบทันที เห็นธรรมชาติบางที่เขาแสดงธรรมให้เราฟัง  
บอกความจริงให้เราฟัง ขอความช่วยเหลือ เขาสุขสบายก็คล้ายๆ ว่ารู้จัก

พูดถึงชีวิตของนักบวช ชีวิตของพระแล้ว การปลูกป่ากับการปลูก  
สติไปด้วยกันได้ มันไม่ขัดกัน อันเดียวกันแท้ๆ ปลูกป่ากับปลูกสตินี้ของ  
อันเดียวกันจริงๆ ไม่ใช่เฉพาะปลูกป่าปลูกสติเท่านั้น มันมากกว่านั้นเสียอีก  
เราเกี่ยวข้องกับสิ่งใด ก็เป็นการปลูกสติ จนเกิดความยุติธรรมทุกอย่าง







## โพธิ์ในเรือนใจ

ตามปกติหลังจากทำวัตรเช้า-เย็นแล้วก็มี การปวารณาธรรมสู่กันฟัง เพราะว่าอาชีพของพวกเราที่นี่คือ เลี้ยงชีวิตด้วยสิกขาและธรรม ชีวิตในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงเฉพาะเรื่องของรูปธรรม แต่หมายถึงนามธรรม เรามุ่งถึง นามธรรม ส่วนรูปธรรมนั้นก็ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

สำหรับนามธรรมเราต้องเลี้ยงชีวิตด้วยสิกขาและธรรม **สิกขา** หมายถึง ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วน **ธรรม** หมายถึงธรรมชาติทั่วๆ ไปที่ เอื้ออำนวยให้ ศีล สมาธิ ปัญญาออกงามขึ้นมา เป็นอาชีพที่จะแสวงหาชีวิต อันไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

ที่ว่าสิกขานั้นก็แปลว่าถูกลงให้ได้เนื้อหาว่า อะไรคือศีล สมาธิ ปัญญา ถูกลงออกมา ย่อยออกมา เดียวนี้เขายังไม่ได้ถูกลง เหมือนกับก้อนแร่ ก้อนอิฐ

---

บรรยายแก่สมาชิกรุ่นเกษียณ โรงพยาบาลชุมชน วันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๓๑ พิมพ์ครั้งแรก  
ใน *ทวามพันธุแห่งโพธิ์* มกราคม ๒๕๓๑



๑๔๖ รู้ซึ้ง ๆ

ก่อนดินที่ยังไม่ใช่เนื้อแท้ ศิลอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่กาย วาจา ใจ เมื่อกาย วาจา ใจ ยังไม่เป็นศิลปะ เราก็ถลึงออกมา แยกย่อยออกมา

การที่จะเข้าไปถลึงให้รู้เรื่องจริงๆ ก็ตั้งต้นจากการเจริญสติ อันสติปัญญานี้เป็นธรรมชาติ เป็นผู้ให้กำเนิดของศิลปะ สติปัญญา อย่างที่เราได้เคยศึกษาเล่าเรียนมาว่า เป็นธรรมมีอุปการะมาก ซึ่งมีสองอย่าง อุปการะมากเหมือนกับพ่อแม่ ถ้าเรามีพ่อแม่เราก็จะได้อะไรทุกอย่าง ได้อาหารการกิน ที่หลับนอน เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เหมือนอย่างพวกเราที่นั่งอยู่นี้ก็ล้วนแต่มีพ่อแม่ทั้งนั้น ที่เจริญเติบโตเป็นรูปขันธ์ นามขันธ์ จนมีสติปัญญาขึ้นมา เป็นกำลังกาย กำลังใจ มีความรู้อะไรต่างๆ ตั้งต้นจากพ่อแม่ เพราะฉะนั้น สติสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมแม่บท เป็นอัมปมาทธรรม คือธรรมที่ไม่ประมาณ พระพุทธเจ้าได้เปรียบเทียบไว้ว่า พระธรรมคำสอนทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ เรื่อง ก็มารวมลงเรื่องอัมปมาทธรรม อุปมาเหมือนกับบรอยเท้าสัตว์ทุกอย่าง ต้องมารวมที่รอยเท้าช้าง เพราะรอยมันใหญ่ ทำให้รอยเท้าอื่นๆ รวมลงได้ทุกประเภท อัมปมาทธรรมก็คือธรรมที่ไม่ประมาณ อันหมายถึง สติสัมปชัญญะนี้เอง เป็นที่กำเนิดของศิลปะ สติ สติปัญญา

การรักษาศิลปะ อะไรคือศิลปะ อะไรคือรักษา ที่จริงคำว่า “รักษาศิลปะ” นี้ เขาก็พูดถึงอยู่เหมือนกัน แต่ตามหลักจริงๆ แล้ว ศิละนั้นแหละที่จะรักษาค้น ถ้าคนยังรักษาศิลปะอยู่ แสดงว่ายังไม่ปลดปล่อยเลยทีเดียว จะต้องศิลปะเป็นผู้รักษาค้น การเจริญสติทำไมจึงมีศิลปะ ทำไมจึงเป็นกำเนิดของศิลปะ ก็ให้มาลองสัมผัสกับตัวศิลปะจริงๆ ดูด้วยตัวเอง สติก็คือความรู้สึกสภาวะได้ สัมปชัญญะก็คือความรู้ตัว ตัวเราคืออะไร คือกายกับใจ แล้วที่ว่าศิลปะอยู่กับกาย วาจา ใจ นั้น จะอยู่ตรงไหน ถ้ามว่าศิลปะคืออะไร ศิลปะก็คือภาวะที่กายใจ ปกติ จนไม่ทำภาระแก่รูปขันธ์นามขันธ์ กายใจเป็นปกติ ไม่ฟูไม่แฟบ





ขึ้นๆ ลงๆ เพราะมีสติไปกำหนดรู้จัก ถ้าจะคิดก็มีสติรู้จัก คนที่จะผิดศีลนี้ ก็จะต้องคิดก่อนแล้วจึงกระทำการออกไปทางกาย หรือพูดออกไปทางวาจา สำหรับคนที่มีสติเขาจะเห็นตั้งแต่ตอนคิด พอรู้สึกว่าการที่รู้จักทั่วทั้ง ความคิดของตัวเอง

สตินั้นเป็นผู้ทั่วทั้ง โตตอบ อุปมาเหมือนกับเรากำลังเฝ้าบ้านเรือน ถ้ามีอะไรขึ้นมาทำให้บ้านเราผิดปกติ เราผู้เป็นเจ้าของก็ต้องทั่วทั้ง มีไก่ ขึ้นมาก็กักทั่ว มีหมูหมาหรือโจรผู้ร้ายขึ้นมาก็กักทั่ว ก็ทำให้บ้านเรือน เราปกติขึ้นมา ไม่ถูกขุดคุ้ยวัตถุสิ่งของ หรือว่าจะเป็นภัยอะไรที่เกิดขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นอุทกภัย วาตภัย หรืออัคคีภัย ถ้ามีคนเฝ้าบ้านก็จะไม่เสียหาย เพราะมีการดูแลรักษาไว้

อีกอันหนึ่ง สตินี้เหมือนกับนายทวารบาล เป็นผู้ที่เฝ้าประตูบ้าน ประตูก็คือกายและใจนี้แหละ เป็นธรรมชาติสองอย่าง สัมผัสกับตัวสติจริงๆ ให้เห็นอาการของกาย ถ้ายังไม่เห็นก็ต้องมีวิธีสร้างหรือเคลื่อนไหวให้เห็น อยู่เรื่อย สติจะมีขึ้นมาได้ก็เพราะเราเป็นผู้ประกอบสติขึ้นมา หรือมีการ เพาะปลูกสร้างขึ้นมา ทำให้มาก เจริญให้มาก ที่เราเรียกว่า **ภาวนา** สรุปคือ การเจริญสติคือการทำให้มีการภาวนาคือการทำให้มาก

วิธีใดที่ทำให้สติเกิดขึ้นมาก ก็หามาสอนกัน บางทีก็ว่า **พุทโธ** คือ หายใจเข้าก็บอก “พุท” หายใจออกก็บอก “โธ” อาศัยการบริกรรมเพื่อให้ มีสติรู้ไปตามลมหายใจเข้า-ออก ที่แรกก็ว่าพุทโธ พุทโธ พอถึงขั้นรู้ว่า หายใจเข้า หายใจออก ก็วางพุทโธ เหลือเพียงแต่ความรู้สึกว่าลมเข้าลม ออกก็ก้าวไปอย่างนั้น ที่แรกก็ต้องบริกรรมก่อน ต่อมาก็รู้สึกเฉยๆ แล้วก็ ทำให้มากขึ้นจนรู้เรื่องลมมากขึ้นแต่ระวังอย่าไปอยู่กับความสงบ ให้ยกจิตขึ้น รู้ลมหายใจ เรียกว่าเข้าสู่ขั้น **วิปัสสนา** เป็นการรู้แจ้ง แต่บางคนก็เจริญสติ





๑๔๘ รู้ซึ้ง ๆ

ด้วยวิธีดูลมหายใจ อาจจะหลงไปอยู่ในความสงบ เข้าไปหยุดอยู่กับความสงบ ไปสลับกับอาการสงบ เลยไม่ก้าวหน้า พอออกมาจากความสงบก็มีจิตใจ เหมือนเดิม พออยากจะหาความสงบก็ต้องหาที่นั่งปริกรรม อย่างนั้นใช้ไม่ได้ แต่ถ้าผู้ที่ปฏิบัติแนวทางพุทธโธระจกยกจิตขึ้นกำหนดรู้ต่อไป ไม่ไปอยู่กับ ความสงบ ก็เรียกว่าปฏิบัติถูก ใช้ได้ เป็นการสู่วิปัสสนาภูมิเหมือนกัน คือ เห็นรูปชั้นธนามันชั้น หรือรูปนามเหมือนกัน

ส่วนวิธี ยุบหนอพองหนอ คือหายใจเข้าว่า “พอง” หายใจออกว่า “ยุบ” ดูลักษณะของท้องที่มันพองยุบ หรือมีความรู้สึกว่ามันยุบพอง มันพองพอง เช่นเดียวกัน การว่ายุบหนอพองหนอนั้นเป็นการปริกรรม ซึ่งเป็นขั้นเบื้องต้น พอถึงขั้นรู้สึกได้ชัดก็ให้กำหนดรู้เฉยๆ ว่าเป็นแต่ความรู้สึกยุบพอง ตัด บริกรรมออก จนเห็นความยุบความพองทางกาย กำหนดรู้ที่นี้ ไม่ต้องหนี ไปที่อื่น ให้ยกจิตขึ้นรู้อย่างนี้ ตัดบริกรรมออก ไม่ใช่ปฏิบัติไป ๑๐-๒๐ ปี ก็ยังว่า ยุบพอง พองพอง ก้าวย่างพอง ขว้างพอง ย่องไปๆ อยู่อย่างนั้น มันไม่ใช่ จะต้องวิวัฒนาการเจริญขึ้นไปกว่านั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิดีก็ไม่ใช่ อยู่แค่นั้น จะเดินอยู่ในถนนหรือนั่งอยู่บนรถก็ต้องมีจิตเป็นสมาธิด้วย เพราะ จิตใจที่เป็นสมาธินั้นคือจิตใจที่ไม่มีความพยศ เป็นจิตที่เชื่อและมีระเบียบ เราจะต้องไปหัดทำไม่อีก จิตที่เชื่องแล้วถ้ายังไปหัดอีกเหมือนฝึกใหม่ๆ มันก็ไม่ถูก แต่หลวงพ่อยอมรับว่าวิธีปฏิบัติที่ยกมาเหล่านี้ไม่ผิดสักอย่าง การสอนกรรมฐานในหลายๆ วิธี ขอให้เกิด คีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นมา คีล คือภาวะปกติ สมาธิคือใจที่เชื่องไม่พยศ ปัญญาคือความรอบรู้ในเรื่องของ การปรุงแต่ง วัฏธรรมาภรณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ รู้เรื่องของกายและใจตามความเป็นจริงไม่ซ่องไม่ติด ไม่จนตรอกต่อเรื่องของเขา ทั้งหมดก็มีอยู่ที่ตรงนี้ ซึ่งเป็นอาชีพที่เลี้ยงชีวิต เพราะเราถูกละและย่อยออกมา



อย่างวิธีที่หลวงพ่อสอนที่ชำนาญที่สุด ก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ชนิดที่ไม่ต้องบริกรรม และไม่ต้องหลับตา แต่ใช้วิธีอาศัยการเคลื่อนไหว เพื่อปลุกสติ เคลื่อนไหวที่ใดก็มีสติทุกที่ เดินบ่อยๆ ก็มีสติบ่อยๆ มีวิธีปฏิบัติอย่างนี้คือ เอามือวางไว้บนเข่าให้รู้สึก แล้วตะแคงมือตั้งไว้ให้รู้สึก เอามือขึ้นก็รู้สึก เอามือมาที่ท้องให้รู้สึก หลายรู้ๆ เข้า จากสติธรรมดาก็ กลายเป็นมหาสติ เหมือนกับแต่ก่อนเรามีเงินบาทเดียวซึ่งมีค่าน้อย ซื้ออะไร ไม่ค่อยได้ แต่เดี๋ยวนี้เรามีมากขึ้นๆ ก็ซื้ออะไรๆ ได้ จะซื้อรถยนต์ก็ได้ ใช้ไม่หมดกลายเป็นเศรษฐี การที่มีสติมากเขาเรียกว่ามหาสติ และก่อนที่จะมีมหาสติได้ก็ต้องสร้างขึ้นมานะ ไม่ใช่หนึ่งนึกๆ คิดๆ เอา ต้องสร้างให้มาก และสร้างให้มาก นี้ก็เรียกว่าเป็นการเจริญกรรมฐานวิปัสสนาภาวนา ภาวนา คือการเปลี่ยนความวุ่นวายให้กลายเป็นดี จากความหลงอาจะจะทำให้เรา ไม่หลง จากความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์ จากความดีใจเสียใจเปลี่ยนไปจน ไม่ต้องไปดีใจเสียใจ ทั้งหมดนี้เรียกว่าการภาวนา ให้เห็นอาการเหล่านี้ จะคิด จะนึก หรือวิตกกังวล ข้องติดอะไรต่างๆ จนรู้สึกอาการทั้งหมด

เพราะฉะนั้น วิธีที่หลวงพ่อสอนเกี่ยวกับการเจริญสตินี้ เป็นการ เอากายและใจเป็นหลักสูตร และให้เอาสติเป็นผู้เห็น ให้ลงเวทีฝึกฝนจน คล่องมากๆ ให้หัดเป็นนักกีฬาในเรื่องนี้ มีทักษะและความชำนาญจนเป็น แชมป์ในเรื่องนี้ คือจบ หมดปัญหาในเรื่องของกายและใจ ไม่เอะใจหรือ สะดุ้งเพราะอาการของกาย เพราะเห็นหน้าเขาแล้ว ลักษณะอย่างนี้ๆ เป็น ความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตา ความผูกมัดรัดตรึง ความปล่อยละวาง เห็นอาการเหล่านี้ทำให้เราเกี่ยวข้องกับกายและใจได้อย่างถูกต้องไม่จนเต็ม

หลักสูตรต่างๆ นั้นมีมากมาย ได้แก่สูตรของการปฏิบัติธรรม สูตรของความเป็นคน ความเป็นมนุษย์ ความเป็นเทวดา ความเป็นพรหม



๑๕๐ รู้ซึ้ง ๆ

เมื่อความเป็นพระอริยเจ้าเหล่านี้เราเห็นทิศทางดี นำไปที่ตรงไหนก็เป็นจริง เช่นสูตรของความเป็นคน ก็เห็นความยุ่งเหยิงสับสน เราจะไปกับเขาใหม่ ก็ไม่ไป เหวดล่ะดีไหม เหวดาก็เห็นแล้วอย่างนั้นๆ เห็นบาปเห็นบุญ เห็นทุกข์สุข เห็นจริงๆ จนเกิดรับรองตัวเองได้ว่า ไม่ตกนรก ไม่ทุกข์ ยืนหยัดว่าใช้ได้จริงๆ เป็นของจริง เหมือนกับเรามีเงินจริง จะไปซื้ออะไรก็ได้จริงๆ

อันนี้เป็นสมมติบัญญัติ ซึ่งถ้าเป็นปรมาตถบัญญัติก็จะยิ่งจริงไปกว่านี้ อย่างของที่เป็นสมมติบัญญัติ ที่เขาสมมติให้เป็นของมีราคา เช่นทองคำ ถ้าเราดูจริงๆ ก็เป็นสมมติบัญญัติ ที่จริงก็เป็นเพียงแร่ชนิดหนึ่งเท่านั้น ซึ่งเราไปใช้ประโยชน์อะไรก็ไม่ค่อยจะได้ จะเอาไปทำมิด ขวานหรือจอบก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นวัตถุที่อ่อน แต่เขาไปสมมติให้มันมีราคา ก็เลยมีราคาแต่ปรมาตถธรรมจะไม่ใช่เป็นอย่างนี้ เพราะใช้ประโยชน์ได้จริงๆ ทองคำที่มีราคา โจรลักเอาไปได้ ตกน้ำก็หาย ตกไฟก็ไหม้เสื่อมไป ส่วนสังขารอันเป็นอริยทรัพย์ที่มีอยู่กับเราทุกคน ไม่มีทางสูญเสีย โจรผู้ร้ายที่ไหนก็ลักไม่ได้ ใช้ประโยชน์ได้ตลอดทุกๆ วินาที จะไปไหนก็อยู่กับเรา ไม่ต้องแสวงหา ไม่ต้องพกพา แล้วก็เป็นอย่างเฉพาะตัว แบ่งปันกันก็ไม่ได้ ต้องสร้างกันเอาเอง หลวงพ่อเห็นสูตรเหล่านี้จริงๆ เพราะประสบจากภาวะของตัวเอง

การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ได้ผลจริงๆ ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้จริงๆ จิตใจจะเปลี่ยนไปจากภพเดิมๆ เพราะมีการกำหนดรู้ จนรู้จักว่า ได้หลุดพ้น หรือได้รับอานิสงส์อย่างไร รู้แก่ตัวเองโดยไม่ต้องไปถามใคร เป็นปัจจัยจัดตั้ง อย่างนี้เรียกว่าเรามาศึกษาหรือสิกขาอันเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต จนได้ชีวิตที่ไม่เกิด แก่ เจ็บ ตาย รับรองว่าเหนือจริง เป็นสภาวะที่เป็นมรดกหรืออริยทรัพย์ของเราทุกๆ คน ที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะได้ แล้วก็ได้อย่างนี้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเอื้ออำนวยให้ทั้งหมด เพียงแต่เราไม่ได้ศึกษา



เรื่องนี้ตามความเป็นจริงเท่านั้น หลวงพ่อดูแล้วคิดว่า สภาพธรรมชาติของ คนเราที่ได้เกิดมีชีวิตมานี้ ก็เพื่อจะรู้เรื่องนี้จริงๆ โดยตรงเลยทีเดียว ถ้าได้ มาถึงสภาวะอันนี้แล้วก็เรียกว่าคุ้มค่า คือเห็นว่าธรรมชาติของคนเรานั้น จะต้องมาสู่จุดหมายปลายทางอันนี้อย่างแน่นอนทุกคน ไม่ไปที่อื่น ต้องมา ถึงจุดนี้ จึงจะไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะถ้าไม่เป็นบ่าวเป็นเมีย มีความ สมบูรณ์ทุกอย่างของความเป็นมนุษย์ ก็สามารที่จะรู้ได้

ให้ตั้งต้นด้วยการอาศัยกายเป็นนิมิต ให้สติลงที่เวทนีให้คล่องที่สุด ถ้าเราทำให้มีอาการรู้้อย่างนี้ ก็จะเป็นการฝึกหัดจิตไปในตัว ที่แรกเราอย่า ไปยุ่งกับจิตหรือความคิด เพียงแต่เราปิดเข้ามาหาตรงความรู้สึกที่กายทั้งหมด อย่าไปคิดนึกหาเหตุผลอะไร เพียงแต่มาหาความรู้สึก ให้สร้างอาการที่ ให้ มากๆ แล้วจะเป็นอย่างไรต่อไป เราก็จะรู้เองเห็นเอง ถ้าเกิดอะไรขึ้นมา เราจะเห็นเอง ถ้ามีอาการรู้ขึ้นมากๆ แล้วจะเป็นอย่างไร ก็จจะรู้เองเห็นเอง เป็นกรรมคือการกระทำจริงๆ บอกกันไม่ได้ ให้กันไม่ได้ รู้ให้กันก็ไม่ได้ อย่างความรู้สึกที่หลวงพ่อบุญเมื่อครั้ง เรารู้เองต่างหาก หลวงพ่อไม่ได้ไป เห็นด้วยนะ อาการรู้นี้แหละทำให้มาก เจริญให้มาก เรียกว่าภาวนา เป็นตัว เจริญมีชื่อว่า วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเอากาย และใจเป็นหลักสูตร มีจิตกับสติเป็นผู้ศึกษา จนได้เป็นแชมป์ มีความ คล่องแคล่วว่องไว

ที่แรกเราก็หัดไปก่อนทำซ้ำๆ จะหลงไปบ้างก็ไม่เป็นไร เพราะเรา เคยชินกับทางอื่นมาเสียนาน ยิ่งสมัยทุกวันนี้ คนเราส่วนใหญ่จะเจริญ ในความคิด เพราะสิ่งแวดล้อมมันชวนให้คิด อะไรต่างๆ ก็ง่ายที่จะคิด เดินจากบ้านไปไร่จากไร่มาบ้านก็คิดไปคิดมานั่งอยู่บนรถเมล์ก็คิดไป แม้แต่ นั่งอ่านหนังสือ มันก็แย่งเอาไปคิด จนอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง อาการเหล่านี้



๑๕๒ รู้ซึ้ง ๆ

เกิดขึ้นเพราะมันเจริญในความคิด เพราะฉะนั้นผู้ที่มีการเริ่มปฏิบัติในวันแรกๆ จึงเหมือนกับคนบ้า หรือเหมือนกับจับปูใส่กระด้ง ก็อย่าไปท้อใจ มันหัดได้ สำหรับคนเรา เพียงแต่อย่าไปทอดธุระ ทำไปๆ ต้องให้โอกาสกับตัวเอง คึกขานรู้ออกมาจริงๆ

การเจริญสตินั้นไม่ต่างไปจากการเรียนรู้วิชาชีพต่างๆ แต่อย่างใด ถ้าเรารู้จักกับกายใจตามความเป็นจริง ความสุขก็จะอยู่ในกำมือของเรา พิจารณาเห็นว่าโอ้ นี่เป็นรูป นี่เป็นนาม หน้าของรูปหรือกายมีอะไรบ้างก็มากมายกายกอง ถ้าเรารู้ทันก็ไม่เสียที ไม่ว่ารูปจะแสดงอาการอย่างไรไหน ออกมา จะร้อน หนาว หิว หรือเจ็บไข้ ก็ไม่จนแต้ม รู้เรื่องของเขา เกี่ยวข้องกับเขาอย่างถูกต้อง ถ้าเราไม่รู้จักรูปร่าง ก็จะเกี่ยวข้องกันเขาอย่างไม่ถูกต้อง

ยกตัวอย่างเรื่องความหิว ถามว่าความหิวเป็นเรื่องของอะไร ก็เป็นเรื่องของกาย แต่ใจนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง ถ้าใจมาเกี่ยวข้องกับความหิวไม่ถูกต้องก็จะเป็นทุกข์ด้วยความหิวเป็นทุกข์ของกายเมื่อใจเข้าไปเป็นทุกข์ด้วย ก็ทำให้แสดงอาการอะไรออกมาต่างๆ นานา เช่นไปพาลพ่อแม่มิตรสหาย เหมือนกันในนิทานอีสานเรื่อง “ก่องข้าวน้อยฆ่าแม่” บางคนเห็นว่าถึงกับเกิดศึกของความหิวขึ้นมาได้ คือใจบังคับให้ทำชั่วอะไรต่างๆ ทั้งๆ ที่ก็จะได้กินอยู่ คนที่บวชใหม่ๆ ไม่เคยอดข้าวเย็น พอถึงตอนเย็นก็จะหิวขึ้นมา บางทีก็ทุกข์ทรมานเพราะความหิว

แม้แต่การติดของเสพติดก็เหมือนกัน เช่นติดบุหรี่ เหล้า ใจเขาก็ต้องเป็นทุกข์เพราะอำนาจของสิ่งเหล่านี้ หลวงพ่อเคยไปห้ามคนกินเหล้า คนหนึ่ง เขาก็ตอบกลับมาว่า ผมมันอยู่ได้เพราะเหล้านะหลวงพ่อ ถ้าหิวขึ้นมาไม่ได้กินมันก็จะพาล พาลเอาลูกเมีย เห็นใครมันขวางหน้าขวางตา ไปหมด เวลาหิวขึ้นมา ถ้าไม่ได้กินก็อาจจะฆ่าคนตายก็ได้ ถ้าจะให้ผมเลิก



เหล้าลาก็ คงจะต้องเกิดเรื่องเกิดราวกันแน่ๆ อย่างน้อยก็ต้องทะเลาะวิวาท หรือถึงกับฆ่าแกงกันเลยก็ได้ นี่แสดงว่าเขาไม่รู้จักกายและใจตามความเป็นจริง ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น

บุญหรีก็เหมือนกัน บาคณก็ว่าถ้าไม่อดบุญหรี อดข้าวเสียยังจะดีกว่า ถ้าเขาไม่ได้สูบในเวลาอยากขึ้นมากราวใด ก็โกรธขึ้นมาทันที อย่างเมื่อครั้ง หลวงพ่อไปสอนธรรมะที่บ้านหนองแกใหม่ๆ (ราวปี ๒๕๑๒) ชาวบ้านซึ่งไม่เคยได้ยินเรื่องการห้ามไม่ให้สูบบุหรี่กินหมากมาก่อน ก็หาว่าคำสอนของหลวงพ่อกำลังเป็นการทำลายประเพณีของคนไทยมีอย่างไหนผิวเมี้ยแต่งงานกัน มาสอนเรื่องหมากพลูบุญหรี งานขึ้นบ้านใหม่ก็สอนเรื่องหมากพลูบุญหรี สอนอย่างนี้ผิดประเพณี เขาก็ไม่ยอมรับตอนนั้น แต่มาเดี๋ยวนี้มีคนพูดกันมากในเรื่องนี้ มีทั้งภาพสติกเกอร์รณรงค์ติดตามที่ต่างๆ เช่น โรงพยาบาลติดไว้ว่า “เขตปลอดบุญหรี” บ้าง “กรุณาอย่าสูบบุหรี่” บ้าง อะไรต่างๆ ซึ่งสมัย ๒๐ ปีก่อนไม่เคยมีอย่างนี้จริงๆ อย่างคนหนองแกเมื่อได้ฟังเขาก็เห็นว่า เป็นของแปลก

เคยสอนชาวบ้านคนหนึ่ง ซึ่งก็เป็นญาติลูกพี่ลูกน้องกัน ให้เลิกสูบบุหรี่ เขาเลิกสูบบุหรี่ได้เพราะเขาก็เห็นโทษของมัน เห็นโทษอย่างไร วันหนึ่งเมื่อเขาไปทำนา เผอิญวันนั้นเกิดล้มเอาท่อบุญหรีไปด้วย เลยอดสูบบุหรี่ในตอนเช้ามีดินนั้น พอดีตอนสายภรรยาของเขาไปส่งข้าว เขาซึ่งตอนนั้นกำลังหิวบุญหรีจืดก็รีบถามไปว่า “ได้เอาท่อยามาบ” ผู้เป็นภรรยาซึ่งทั้งรับทั้งเหนียว เพราะกลัวจะทำธุระที่บ้านเสร็จก็แทบไม่ทัน ได้ยินก็รีบตอบไปว่า “ผู้ใดลิเอามาให้เจ้า เอาของเจ้าของมาสู่มื้อ ใผลิอุ้นน้ำ” ผู้โกรธขึ้นมาทันทีพูดว่า “อีห่านี่ กูถามดีๆ มึงซิมาว่า” แล้วก็เตะเมียตกคันทนาไปเลย ดูซิโทษของบุญหรี ลูกพี่ลูกน้องของหลวงพ่อกันเห็นโทษ ก็เลยมาเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า



๑๕๔ รู้ซึ้ง ๆ

บุหรืบังคับให้เขาทำอย่างนั้น ลูกเมียของเขาต้องลำบากเพราะมัน เดี่ยวนี้  
เขาเห็นมันแล้ว เห็นโทษของมัน

ขอให้เห็นอาการของกายอย่างถูกต้อง เช่น อาการของความหิว ใจก็  
จะไม่เป็นทุกข์ สมมติอย่างหิวข้าว ไม่ต้องไปทุกข์ก็ได้ ดีเสียด้วยขอบคุณ  
ที่เกิดความหิวขึ้นมา ความหิวนี้มีมาเพื่ออะไร ก็เพื่อรักษาตัวรูปไว้ ถ้าหาก  
รูปไม่มีความหิวแล้ว อะไรเกิดขึ้น ก็เป็นอันตราย คือถ้าเราไม่รู้จักหิวก็ตาย  
เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นความหิวจึงเป็นสิ่งที่ดี ต่อไปนี้พวกเราจะต้องไม่ทุกข์  
เมื่อเกิดหิวขึ้นมาเมื่อใด ให้ตบหน้าอกตัวเอง แล้วก็บอกว่า “เออดีๆ” ให้  
ดีใจร่างกายเขาหิวแสดงว่าเรายังไม่ตาย แต่ก่อนเราเคยเป็นทุกข์ใช้ไหม  
แต่พอมารู้จักความจริง ความรู้สึกก็จะเปลี่ยนไป ไม่ต้องกลัวแล้ว คนหิวข้าว  
คือคนที่ยังไม่ตาย คนไม่หิวต่างหากที่ตายแล้ว คนไข้ที่อยู่โรงพยาบาล  
ถ้าใครกินข้าวไม่ได้จะเป็นอย่างไร ถ้าไม่ได้กินสองสามวันจะเป็นอย่างไร  
ก็ต้องให้น้ำเกลือใช้ไหม แสดงว่าเต็มที่แล้วนะ จึงถึงขั้นให้น้ำเกลือ แต่พอ  
เขาเริ่มกินข้าวได้ก็แสดงว่าเริ่มดีขึ้นแล้ว

หลวงพ่อยากจะลองถามดูแบบโง่ๆ สักหน่อยว่า ถ้าเราเหยียบไฟ  
แล้วปวดแสบปวดร้อนมันดีไหม ยุ้งกัดแล้วเจ็บมันดีไหม ถ้ายุ้งกัดไม่เจ็บสิ  
เป็นอันตราย อะไรเกิดขึ้นแล้วรู้สึกเจ็บสักนิดหน่อยก็ดีจริงๆ ตรงนี้เขา  
เรียกเวทนา เวทนามีเพื่ออะไร ทำไม่ถึงต้องร้อนต้องหนาว ทำไมทำงาน  
หนักๆ จึงต้องปวดเมื่อย ทำไมหลวงพ่ทำงานกลางแดดนานๆ แล้วหนังแตก  
รู้สึกเจ็บ ทั้งหมดนี้เป็นเวทนาของกาย เป็นสิ่งที่ดี เพราะเวทนามีไว้เพื่อช่วย  
รักษาตัวเรา เป็นธรรมชาติของเขา เวทนาไม่ใช่สิ่งที่มาลงโทษเรา แต่มา  
ช่วยเรา เช่นเราทำงานหนัก อดหลับอดนอนสักหน่อยก็ง่วง ดีไหมง่วง ดี  
เพราะเขามาเตือนให้เราไปพักผ่อน ก่อนที่ร่างกายจะทรุดโทรม แต่คนเรา



ไม่รู้จักรักเขากลับไปกินยากระตุ้นประสาท ร่างกายควรจะพักผ่อนหลับนอน กลับไปกินยากระตุ้นให้ประสาทมันตื่น คนเราทำงานไปมากมาย ก็ต้องเมื่อย แต่เขากลับไม่รู้จักรักอาการของกายกลับจะไปบังคับให้กายเป็นไปตามความคิดของเขา เช่นบางคนทำไร่ ถากหญ้าไปนานๆ พอเกิดปวดเมื่อยขึ้นมา แทนที่เขาจะนั่งพักผ่อนให้สบาย กลับฉีกท่อยาปวดหายหรือทรมัใจรอกปากเข้าไป ตัวยาก็ไปกระตุ้นประสาทเกิดขี้งขี้้นขึ้นมา จับจอบจับเสียมได้อีกพากันหลงชอบใจยาที่ว่านี้ ว่าเป็นสิ่งที่ดี ในที่สุดก็เลยติดยากันอย่างมอมแมมมอมตัวเองจนทำให้สุขภาพของตนทรุดโทรมลงไปทั้งกายและใจ

ตัวอย่างเช่นมีคนที่หมู่บ้านเดิมของหลวงพ่อคนหนึ่ง เขาฆ่าลูกฆ่าเมียตาย เพราะเหตุว่าเขาติดยาชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “ยาอี” ซึ่งเป็นยากระตุ้นประสาทให้ขยัน ติดจนเรียกว่ามีชีวิตอยู่ได้ทุกวันก็เพราะยาชนิดนี้กินหนักเข้า จนมาวันหนึ่งเกิดประสาทหลอนไม่ยอมนอน เห็นเมียกำลังให้นมลูกอยู่ เกิดคิดแวบขึ้นมาว่าเรานี้จะอยู่ไปทำไม ก็เลยคิดฆ่าเมียก่อน โดยแย่งลูกออกจากเมีย แล้วก็ฉวยเอาเม็ดตื้อคอเมียด้วยสันมีด ไม่ยอมใช้ด้านคมฟัน เพราะกลัวจะมีเลือดออกมาก พอใช้สันมีดทุบคอเมียจนขาดใจตายแล้ว ก็วางเมียนอนลง ลูกคนโตมาเห็นก็ตกใจร้องว่า พ่อฆ่าแม่ทำไม เขาก็บอกว่า “เออเดี๋ยวจะฆ่ามึงอีกคน” ว่าแล้วก็เข้ามาจับลูกเอาสันมีดตีจนตายไปอีกคน แล้วก็ไปลงมือกับลูกเล็กๆ อีก ๒ คน ตกลงก็ฆ่าตายหมดบ้าน นี่เป็นเพราะประสาทหลอน ที่เป็นผลของการมอมตัวเองด้วยยาอี เขาไม่รู้จักรักความเป็นจริงของชีวิต เลยทำให้ติดขัดไปทั้งหมด

เราโดยสารรยยนต์ ถ้าจ้องตัวแล้วไม่ยอมนั่งตามหมายเลขที่นั่งไปนั่งไม่ถูกที่เพียงคนเดียว ก็ทำให้วุ่นกันไปหมดทั้งคันรถ ก็เหมือนกับการที่คนเราไม่รู้จักรักกายและใจตามความเป็นจริง มันก็จะวุ่นไปทั้งหมดทั้งสังคมเช่นเดียวกัน





๑๕๖ รู้ซึ้ง ๆ

ที่แรกก็จะโกรธขึ้นมาเองก่อน (เบียดเบียนตน) แล้วก็ไปพาลเอาคนรอบข้าง (เบียดเบียนผู้อื่น) ไปไหนมาไหนก็พกพาอารมณ์เหล่านี้ไปด้วย จนเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา เพราะเขาไม่รู้จักอาการของกาย ซึ่งมีไว้เพื่อรักษากาย ถ้าหากกายนี้ไม่มีเวทนา เขาก็จะ 모르จักหลบหลีกภัยต่างๆ ดังนั้นจึงควรที่จะขอบคุณอาการต่างๆ ที่มาช่วยเรา ไม่ว่าจะเป็นความเหน็ดเหนื่อยหรือความเมื่อยปวดทั้งหลาย และเพราะเราเห็น เราจึงพูดว่า รูปนามหรือขันธ์ ๕ แต่เราไปโง่งหรือตู่เอาของเขามาเป็น “ของเรา” เพราะใจมันเป็นจอมยุ่ง ไปเกี่ยวข้องกับเขาไม่ถูก ก็เลยทำให้ใช้ชีวิตอย่างไม่ถูกต้อง

บางทีโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง เช่นโรคกระเพาะ โรคประสาท ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ก็มีสาเหตุมาจากใจเป็นส่วนมาก ตามที่หลวงพ่อบัณฑิตศึกษาของตัวเองมา ถ้าเราไม่รู้เรื่องนี้ เราก็จะมีสุขภาพดี ไม่ค่อยเจ็บป่วย การใช้ชีวิตสะดวกสบายไม่ค่อยมีปัญหาอะไร แต่เรื่องของรูปหรือกายนี้เราต้องแะนะ เพราะเป็นหน้าที่ จะต้องกินอยู่หลับนอน บางทีก็ปวดเมื่อย เหนื่อยล้าหรืออาการอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นมา ตามเหตุตามปัจจัยของกาย ส่วนใจนั้นไม่ได้มีทุกข์หรอก เป็นเรื่องของเขา คนละอย่างกัน กายกับใจ ไม่บังเบียดกัน ให้ความยุติธรรมต่อกัน อยู่ด้วยกันอย่างเป็นระเบียบ แต่ถ้าเราไม่รู้ธรรมชาติสองสิ่งนี้ กายกับใจก็จะเบียดเบียนกัน ทำให้ไม่เกิดความยุติธรรม เรื่องของกายก็ไปทุกข์ใจ เรื่องของใจก็ไปทุกข์กาย บางทีทุกข์ใจมากๆ กายกินไม่ได้นอนไม่หลับ บางทีเจ็บกาย ใจก็ไปกระวนกระวาย พาลเอาคนอื่นร้องไห้ร้องไห้ นี่เป็นเพราะว่าไม่เห็นสัจจะ ปกปิดเอาไว้ ไม่อยากรู้อยากเห็นเรื่องนี้

เพราะฉะนั้น วิธีเจริญสติหรือที่เราเรียกว่ากรรมฐานนั้น ก็คือการที่เรามาศึกษาเรื่องธรรมชาติ คือกายกับใจ ให้รู้ให้เห็นแจ่มสัจจะที่เป็นจริง ทำให้สามารถไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นธรรมชาติทั้งหลายอย่างถูกต้อง



ชัดเจน แล้วก็บังคับเขาได้บางอย่าง ไม่ต้องเป็นไปตามเขา เช่นบางอย่างไม่จำเป็นต้องทำได้ แต่บางอย่างคนบางคนก็ต้องทำ เห็นจริงๆ เห็นกงจักรเป็นกงจักร เห็นดอกบัวเป็นดอกบัว เห็นงูเป็นงู เห็นปลาเป็นปลา แต่ถ้าเราไม่รู้จักเขา ก็เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นดอกบัวเป็นกงจักร เห็นปลาก็เป็นงู เห็นงูก็เป็นปลา

เช่นอย่าง ความโกรธ เราก็นี้กว่ามันดี เอามาไว้ในใจ ทั้งๆ ที่เรารู้ อยู่ว่าความโกรธนั้นไม่ดี ใครๆ ก็รู้ว่าไม่ดี ดีไหมความโกรธ ไม่ดี แต่เราทำไม่จึงโกรธ โกรธวันหนึ่งไม่พอ ยังเก็บเอาไปโกรธได้หลายๆ วัน ไม่ยอมปล่อยวาง เอามาคิดๆ เขาไม่น่าจะทำกับเราอย่างนั้นอย่างนี้ มันดูหมิ่นกันเกินไป ดูถูกกันเกินไป อย่างนี้จะต้องไปด่ากันให้สะใจ แล้วก็พาดตัวเองไปด่าเขา บางทีถึงกับไปทำร้ายร่างกายเขาหรือฆ่ากันเลย ต้องรีบไปทำตามความโกรธ ถ้ามว่าทำไมต้องรีบอย่างนั้น ก็บอกว่าเดี๋ยวหายโกรธแล้วจะไม่ได้ด่า ต้องรีบไปด่ามันให้สะใจ นี่เป็นอาการของคนที่ไม่รู้จักกายใจตามความเป็นจริง กลายเป็นคนที่ยอมจำนน ตกเป็นทาสของความคิดปรุงแต่ง คือทั้งๆ ที่รู้ว่าความโกรธไม่ดี แต่ก็ยังโกรธอยู่

ดังนั้น สำหรับผู้ที่ศึกษาเรื่องของกายและใจตามความเป็นจริงแล้ว บางอย่างก็จะกลายเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ สามารถปฏิเสธได้ จะเกี่ยวข้องแต่เฉพาะเรื่องที่จำเป็น นี่แหละเขาเรียกว่า วัฏธรมะ

การวัฏธรมะอีกความหมายหนึ่งก็คือ การตอบปัญหาได้ ไม่จนตรอก แต่ที่นั่นคนเราไปจนต่ออารมณ์ ตกเป็นทาสของความโลภ โกรธ หลง เพราะมีเหตุปัจจัยต่างๆ มากมาย ที่มาทำให้เขาจนตรอกอยู่ตลอดเวลา มีชีวิตที่สับสนวุ่นวาย ชีวิตการทำงานก็ยุ่งเหยิง อะไรๆ ก็ไม่ดี นี่เรียกว่าจนต่ออารมณ์ อย่างการทำงานที่จะต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับผู้อื่น ต้องร่วมงานกัน



๑๕๘ รู้ซึ้ง ๆ

ก็อาจจะจนตรอกอีก คนโน้นทำอย่างนั้น แต่ฉันอยากจะทำอย่างนี้ คือ  
ความคิดเห็นไม่ตรงกัน ซึ่งก็เป็นธรรมดาของการทำงาน แต่ก็กลับไปจน  
ตรอกต่ออารมณ์ มีความอึดอัดขัดเคือง เป็นทุกข์ขึ้นมา อย่างนี้เขาเรียกว่า  
**โลก** ไม่ใช่โลกเอาสิ่งของวัตถุณะ แต่เป็นความโลภในอารมณ์ จะเอาไว้อ  
อย่างเดียวไม่ยอมปล่อยวาง เขาว่าอะไรมาก็เก็บไว้เอาไปคิดวิตกกังวล  
ยึดไว้ไม่รู้จางว้าง ไม่ใช่จะโลกเอาวัตถุสิ่งของของใคร แต่มันโลภในอารมณ์  
แบกเอาไว้จนหนักอึ้ง ไม่ยอมปล่อยนี่เขาเรียกว่า **จน**

แต่ถ้าคนเราบรรลุลหรรษ เขาจะไม่จนในเรื่องนี้ เพราะจะรู้จักปล่อยวาง  
หลบลึก ละเว้น งด ไม่ปรุงแต่ง มีความเย็นเป็นปกติ นี่เรียกว่า **บรรลุลหรรษ**  
คือตอบปัญหาได้ เหมือนคนขับรถที่เขารู้กฎจราจรว่า ตรงไหนเป็นทางเอก  
หรือทางโท รู้จักสัญญาณไฟต่างๆ ซึ่งถึงแม้รถจะมีมากมาย ก็สามารถ  
หลุดพ้นไปได้ตามกฎหมายจราจรที่เขาปฏิบัติ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือ  
การปฏิบัติจราจรของชีวิตนั่นเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความปลอดภัยที่สุด  
แม้วินาทีหนึ่งก็ปลอดภัย รับรองว่าไม่มีปัญหา สำหรับเรื่องของความทุกข์ในใจ  
แต่ว่าปัญหาอื่นๆ ภายนอกนั้นก็ต้องมี เพราะหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่นเรื่องเจ็บไข้  
การกินอยู่ หรือการอยู่ร่วมกันในสังคม ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องมีความทุกข์มาให้  
แก้ไขอยู่ตลอดเวลา แต่สำหรับความทุกข์แล้ว พื้นฐานของตัวนี้ไม่มีอีกต่อไป  
ทำให้หมดปัญหาต่างๆ ไปได้ เรื่องอื่นๆ ก็กลายเป็นกิเลสไปไม่ใช่เรื่องของ  
กรรมหรือทุกข์ การใช้ชีวิตประจำวันเป็นเรื่องของกิเลส ไม่เป็นกรรม

ดังนั้น การมาศึกษาพุทธธรรมตามหลักความจริงของคนเรา ต้อง  
ศึกษาให้จบให้ได้ เพราะถ้าจบเรื่องนี้แล้ว ชีวิตก็จะมีแต่ความสะอาดราบรื่น  
ไม่ว่าจะไปทำหน้าที่หรือประกอบอาชีพอะไรก็ได้ทั้งนั้น สิ่งนี้จะกลายเป็น  
ที่พึ่งพาอาศัยของเราได้ ดังคำที่ว่า “อิตฺตา หิ อิตฺตโน นาโถ” คนมีดีจึงจะ



ฟังดีได้ ใครที่มีดี เราจะฟังความดีนั้นได้ และยังเป็นที่พักของคนอื่นได้อีกด้วย เพราะคนที่มีดีย่อมไม่เป็นพิษภัยกับใคร เป็นที่ไว้น้ำใจเชื่อใจของผู้อื่น นี่จึงเป็นสูตรชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะสูตรของการเจริญสติปัฏฐาน ก็ดูเป็นธรรมชาติจริงๆ ดูกายก็เห็นกาย ดูเวทนามก็เห็นเวทนา ดูจิตเห็นจิต ดูธรรมเห็นธรรม

กายก็คือเนื้อตัวที่เป็นต้นเป็นก้อน เวทนามก็คืออาการของกายและอาการของใจด้วย เป็นสุขเป็นทุกข์ไปตามอาการ ไม่ใช่ตัวตน ก็บอกกันได้ สอนกันได้ว่า เวทนามนั้นเป็นสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ตัวตนบุคคลเราเขา เป็นเพียงแต่อาการของกายและใจ ที่แสดงออกเป็นเวทนา อย่าไปตู้อาของเขา เป็นเรื่องของเขา เกี่ยวข้องกับเขาให้ถูก เวทนาของกายนั้นก็อย่างทีบอกแล้วว่า เป็นไปเพื่อรักษากายไว้ ให้เราารู้ตัวและรู้จักหลบหลีกเช่น เวทนาหนาวก็รู้จักไปหาผ้าห่ม เวทนาร้อนก็รู้จักเข้าไปหลบในที่ร่มเย็นหรืออาบน้ำ อาการเจ็บป่วยเขาก็บอกให้เราให้รู้จักพักผ่อน หายมารักษากาย อาการหิวก็มาบอกเราให้ไปกินอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย

ส่วนจิตที่มีอาการคิดนึกนี้ เราก็อย่าไปนึกว่าเป็นตัวเป็นตน แต่เป็นเพียงอาการของจิต ความคิดชนิดที่เป็นความโลภ โกรธ หลงเหล่านี้ เป็นอาการของจิต คือสักแต่ว่าจิตเท่านั้น มีธรรมชาติที่เหมือนกับลิง อยู่กับที่ไม่เป็น ดันรนอยู่ตลอดเวลา เมื่อผนวกเข้าไปกับตัวสังขารอันเป็นตัวสมุทัย ทำให้มีอาการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไหลไปเรื่อยเหมือนกับสายน้ำให้เราเห็นอยู่อย่างนี้ ว่าเป็นอาการของใจ

ที่นี้ธรรมก็สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แต่เป็นธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ และเกี่ยวข้องไปกับกายด้วย การเกิดเวทนา



๑๖๐ รู้ซึ้ง ๆ

ทำให้เกิดธรรมมารมณก็ได้ เช่นทำให้เศร้าสร้อยหงอยเหงา ความคิดหรือธรรมมารมณก็เป็นแค่ธรรมมารมณไม่ใช่ตัวตน อย่าไปยึดแย้งหรือต่อสู้เอาชนะเขาให้วางในสิ่งที่ควรวาง ปล่อยในสิ่งที่ควรปล่อย ให้เห็นอาการตามธรรมชาติของเขา แล้วเราก็จะปลอดภัย

ให้มาศึกษาเรื่องนี้ คือเรื่องสติปัญญา เป็นการลงเวทีจนเป็นแชมป์ในเรื่องนี้ ให้เป็นนักกีฬาที่มีชั้นเชิงในเรื่องของ กาย เวทนา จิต ธรรม การตั้งต้นจากการเจริญสติ จะเป็นการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา เป็นวิมุตติหลุดพ้น เกิดมรรคผล ทำให้มีความปลอดภัยด้วยประการทั้งปวง

เพราะฉะนั้น จึงเชื่อว่า สูตรนี้จะต้องเป็นสูตรสำเร็จที่สามารถเรียนจบได้ทุกคน หลวงพ่อจะขอยืนยันว่า นี่เป็นสัจจะ และยืนยันว่าพระธรรมคำสอนเป็นสิ่งที่มิจจริง หลุดพ้นได้จริง พระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมคำสอนถ้าเราได้รู้เห็น ก็จะมีจริง ฟังพาอาศัยได้จริงๆ จะเกิดความสงบ เกิดสันติสุขขึ้นมา เป็นการสร้างแผ่นดินธรรมแผ่นดินทองชนิดที่เป็นยุคทอง ยุคธรรมขึ้นมาจริงๆ แต่ถ้าไปสร้างอาวุธยุทธโศปกรณ์เพื่อรบราฆ่าฟันกัน หรืออาศัยการวางกฎหมายขึ้นมาเพื่อมาบังคับขู่เข็ญผู้อื่นอันนั้นก็ดีถูกเหมือนกัน แต่มันไม่ได้ถูกที่เหตุปัจจัย ถ้าเรามาศึกษาพุทธธรรมก็จะรู้ว่า วิปัสสนาภาวนานั้นถูกที่เหตุปัจจัย ถ้าคนเรารู้เรื่องนี้ ไม่จำเป็นจะต้องมีตำรวจทหารก็ได้ ไม่ต้องมีคุกตะรางก็ได้ เพราะคนเรามีธรรมชาติที่ถูกต้อง เพราะตั้งแต่คิดแล้วยังไม่คิด แล้วจะออกไปเป็นการกระทำได้อย่างไร จึงไม่มีทางที่จะทำอะไรที่ผิดศีลธรรมไปได้ เพราะเราเห็นอาการเหล่านี้ตามความเป็นจริงทำให้รู้ถูก ตั้งต้นถูก แล้วจะไปพลาดทำให้คนอื่นลำบากเดือดร้อนได้อย่างไร ก็เลยมีความปกติสุข มีบรรยากาศของความเป็นมิตร มีความเห็นอกเห็นใจกันในฐานะเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย



หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ๑๖๑

เออละ วันนี้หมดเวลา ก็ขอให้พวกเราจงเงี้ยวฟัง ใส่ใจศึกษาดู  
ให้ทักท้วงตัวเอง อะไรเกิดขึ้นมาก็รู้ให้หมดจนจบสิ้น อย่าไปยอมจำนน  
ให้ศึกษาถูกลงแยกย่อยออกมาว่าส่วนไหนเป็นรูปธรรมส่วนไหนเป็นนามธรรม  
อาการของรูปและนามเป็นอย่างไรก็ตอบให้ได้ ก็จะเป็นประโยชน์แก่เราทุกคน





## สุธรรมชาติ

พูดสู่กันฟัง เกี่ยวกับธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่พวกเราได้  
เสียสละได้มีศรัทธา ได้มาอยู่ร่วมกัน เพื่อที่จะศึกษา เพื่อที่จะปฏิบัติ  
โดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐานที่เรากำลังศึกษากันอยู่ ที่กำลังปฏิบัติกันอยู่  
ก็คือการสร้างสติ เอากายสร้างสติ เอากายเป็นตำรา เอาจิตเอาใจเป็นตำรา  
ศึกษาเรื่องของกายเรื่องของใจ ให้รู้จักธรรมชาติของกาย ให้รู้จักธรรมชาติ  
ของใจ ให้รู้จักอาการของกาย ให้รู้จักอาการของใจ มันจะรู้เข้าใจอย่างนี้  
มันจะเห็นอย่างนี้ ไม่ใช่ไปเห็นอย่างอื่นดูกายก็เห็นกาย ดูใจก็เห็นใจ

ตามหลักที่ว่า กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา  
ธัมมานุปัสสนา กายานุปัสสนา คือมีสติเห็นกาย เริ่มที่กายก่อน เอากาย  
เป็นการสร้างสติ อาศัยการเคลื่อนไหวของกาย เป็นการเจริญสติ เจตนาสร้าง

---

พิมพ์ครั้งแรกใน ธรรมะสู่ธรรมชาติ ตุลาคม ๒๕๓๒





๑๖๔ รู้ซึ้ง ๆ

เจตนาเคลื่อนไหว เพื่อให้มีสติต่อเนื่องไม่ใช่อย่างอื่น รูปแบบของกรรมฐานที่เราทำ รูปแบบของการเจริญสติปัฏฐานที่เราทำนี้ มีเจตนาสร้างขึ้นเพื่อให้มีสติต่อเนื่องมีสติมาก จากสติน้อยๆ ให้มีมากขึ้นๆ จนเป็นมหาสติ

เมื่อสติมันมีมาก ดูกายมากเห็นกายมาก เห็นกายเนื่องๆ มันก็จะได้คำตอบ มันจะรู้เท่ารู้ทันว่านั่นเป็นรูปธรรม นั่นเป็นนามธรรม นั่นเป็นอาการของรูป นั่นเป็นอาการของนาม มันจะได้คำตอบออกมา ไม่อยากรู้มันก็รู้ ไม่อยากเห็นมันก็เห็น เพราะมันเป็นธรรมชาติ เป็นกฎของธรรมชาติ

เราดูอันใดเราศึกษาเรื่องอันใด มันก็ชัดเจน มันก็รู้เรื่องราวขึ้นมา เราศึกษาเรื่องเกษตรมันก็รู้เรื่องเกษตร ศึกษาเรื่องไฟฟ้ามันก็รู้เรื่องไฟฟ้า ศึกษาเรื่องวิทยาศาสตร์ ก็ารู้เรื่องวิทยาศาสตร์ อันนี้เรามาศึกษาเรื่องธรรมชาติเรื่องของธรรมะเรื่องของกายเรื่องของใจก็จะมารู้เรื่องของกายเรื่องของใจ เพราะว่ามันเป็นตัวธรรมชาติอันหนึ่ง

เรื่องของกายเรื่องของใจนี่ก็คือเรื่องศาสนาคือเรื่องของธรรมะ คือเรื่องของธรรมชาติ ธรรมะก็คือธรรมชาตินั่นเอง จนในที่สุดสู่ธรรมชาติเข้าสู่ธรรมชาติ บอกคตินธรรมชาติ เห็นแจ้งในธรรมชาติ จนไม่มีปัญหาในเรื่องกายเรื่องใจ เพราะเรารู้จักต่อต้าน รู้จักใช้เป็นที่เรื่องของกายเรื่องของใจเพราะฉะนั้นเรื่องของธรรมะก็คือมีเท่านั้นเอง เรารู้จักธรรมชาติของกายธรรมชาติของใจจริงแล้วมันก็ไม่มีปัญหา

การเจริญสติก็เพื่อที่จะเข้าไปสู่จุดนี้ เข้าไปดูอันนี้ ไปศึกษาอันนี้ ไม่ใช่ไปเห็นนิมิต ไม่ใช่ไปเห็นอันอื่นที่ออกไปไกลตัว ให้ดูเรื่องกายเรื่องใจ เราจะรู้เราจะเข้าใจ เราเข้าใจแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มันก็สู่ธรรมชาติ เมื่อใดที่มันเข้าสู่ธรรมชาติตามความเป็นจริง มันก็ไม่มีปัญหา แต่เดี๋ยวนี้มันศึกษา



ออกไป หนีไปไกลตัวไปปรุงแต่ง ถ้าเราเกี่ยวข้องไม่ถูกมันก็แปรไป เปลี่ยนไป เพราะสิ่งที่จะทำให้ปรุงแต่งมีมากมาย เช่นเรื่องของรูปเรื่องของนาม คือ เรื่องของกายเรื่องของใจ มันมีวัตถุที่จะทำให้เกิดสิ่งปรุงแต่ง ที่ทำให้เราหนี ไป ไม่ได้สู่ธรรมชาติ ออกไปหนีไปจากธรรมชาติมากๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ มันก็พร้อมที่จะ หลงตัวลืมนั่น พร้อมที่จะปรุงจะแต่ง

ถ้าเราอยู่กับการปรุงแต่งไปตลอด มันก็ลืมนี่ ไม่สู่ธรรมชาติ ถ้าเกิดกิเลสตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ แปรไปเปลี่ยนไป จนไปเห็นการปรุง การแต่งเป็นตัวเป็นตน ไปเอาความสุข ไปเอาความทุกข์ ไปเอาความโกรธ ไปเอาความโลภ ไปเอาความหลง ว่าเป็นตัวเป็นตน ไปเอากิเลสตัณหา ราคะ โทสะว่าเป็นตัวเป็นตน ไปเอาสุขไปเอาทุกข์ว่าเป็นตัวเป็นตนไปโน่น จนกระทั่งโกรธอยู่อย่างนั้นตั้งแต่เกิดจนตาย ไปเอาความโลภความหลงก็ อยู่อย่างนั้นตั้งแต่เกิดจนตาย โกรธที่ไรก็เหมือนจุดไฟเผาตัวเอง มันเป็น ทุกข์ก็ยังไปเอาอยู่ ทั้งๆ ที่มันไม่ใช่ตน สิ่งเหล่านั้นมันเป็นผลของสังขาร

สังขารให้กำเนิดเกิดขึ้น มันก็เลยไม่เที่ยง ความทุกข์มันก็ไม่เที่ยง ความโกรธมันก็ไม่เที่ยง ความโลภมันก็ไม่เที่ยง ความหลงมันก็ไม่เที่ยง ความดีใจความเสียใจ ความรัก ความชัง มันก็ไม่เที่ยง บางครั้งสิ่งอันเดียวกัน มันเปลี่ยนไปหลายครั้งหลายหน สิ่งอย่างเดียวกันบางทีชอบใจ ไม่ชอบใจ คนๆ เดียวกันบางทีรักบางทีชัง บางทีโกรธ บางทีพอใจ บางทีไม่พอใจ บางทียินดีบางทียินร้าย อันนั้นเรียกว่าเป็นฝีมือของสังขารมันก็ไกลออกไป ไกลออกไป ไกลออกไป เรื่องเดียวเกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก เปลี่ยนแล้ว เปลี่ยนอีก แล้วก็ยังไม่รู้ไม่เข้าใจให้สิ่งเหล่านั้นมาหลอกเราได้หลายครั้ง หลายหน



๑๖๖ รู้ซึ้ง ๆ

บัดนี้ถ้าเรามาศึกษาเรื่องของธรรมชาติ มันจะสู่ธรรมชาติคือธรรมชาติ ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างสู่ธรรมชาติได้ เช่น ป่าไม้ ต้นน้ำ ลำธาร สรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา มันก็สร้างสรรค์ มันก็เป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ ถ้าสิ่งไหนที่มันแปรออกไป มันก็ทำลาย หมดสภาพ เสื่อมโทรม กายของเราที่มันแปรธรรมชาติ มันก็เสื่อมโทรมไป จิตใจมันก็เสื่อมโทรมไป สรรพสิ่งรอบตัวเรา เช่น ป่าไม้ ภูเขา ต้นน้ำ ลำธาร ถ้าเราไปเกี่ยวข้องกับเขาไม่ถูก มันก็แปรออกไป จนเสื่อมสภาพจนหมดสภาพเมื่อใดที่มันหมดสภาพ มันก็ลงโทษ อากาศร้อน ป่าไม้หมดพื้นดินแห้ง หน้าดินสลาย หมดสภาพ ไม่มีประโยชน์ ทำประโยชน์ได้ยาก

อันนี้ก็เหมือนกัน ธรรมชาติของกาย ธรรมชาติของใจ อាកารของกาย อាកารของใจ เมื่อเราศึกษาจนได้คำตอบ ใช้มันได้ เอามาเป็นประโยชน์ เอามาทำประโยชน์ มันก็สู่ธรรมชาติได้ ไม่มีปัญหาในการใช้ชีวิต สิ่งที่ชวนให้หลงใหลมากนัก สิ่งที่ชวนให้รู้ต้องสร้างขึ้นมา เหมือนการเกิดมา เราใช้กายอย่างไรเราใช้ใจอย่างไร ใช้ไปในทางใด ใจมันไปคิดแต่เรื่องอันใด กายมันไปปรุง ไปแต่งแต่เรื่องอันใด มันร่วมมือกันสร้างอันใด มันขัดแย้งกันอย่างไร

บางทีเรื่องของกาย อាកารของกายเอามาเป็นทุกข์ เวทนาของกาย เอามาเป็นเรื่องของความทุกข์ จนขัดแย้งกับใจ กายกับใจขัดแย้งกันจนเกิดอาเพศเกิดปัญหาเกิดวิกฤติการณ์อยู่ตลอดเวลาจนเจ็บได้ได้ป่วยเป็นโรคภัย

เมื่อใช้กายไปทำในสิ่งที่ไม่ถูก ไปกินเหล้าไปสูบบุหรี่ ไปเสพติดจนตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้น มันก็เป็นโทษ เมื่อใช้กายไม่ถูกมันก็ลงโทษตัวเอง เมื่อใช้ใจไม่ถูกมันก็ลงโทษใจเอง เพราะมันมีแต่เหตุมีมีแต่ปัจจัย แต่ถ้าเราใช้มันถูกมันก็เป็นประโยชน์



บัดนี้เรามาเจริญสติ มาสร้างสัมปชัญญะ มาปฏิบัติธรรมมาทำกรรมฐาน เพื่อรับรู้รับเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติอุปมาเหมือนกับพื้นดินแต่ก่อน มันมีแต่รกแต่พง รกพงนี้เป็นเชื้อเพลิงไม่น่าไว้วางใจไม่เกิดประโยชน์ เหมือนกับรอบศาลาที่เราอยู่แต่ก่อนมีพงมีหญ้าคามีแฝก ต้นไม้ไม่ค่อยมี มันมีปัญหามาตลอด ประโยชน์ก็น้อย แห้งแล้ง ร่มเงาไม่ค่อยมี บัดนี้เรามาปลูก มาสร้างมารักษา ให้มันสู่ธรรมชาติต้นไม้ก็เจริญเติบโตขึ้นมา พวกวัชพืช พวกป่าพวกพงพวกหญ้าก็หมดไป มันก็สู่ธรรมชาติ ก็ร่มเย็นได้รับความร่มเย็น

เมื่อใดที่ธรรมชาติสู่ธรรมชาติได้ มันเป็นประโยชน์มันก็เกิดสรรพสิ่ง ตามมามีนก มีแมลง มีเรไร มีจักจั่น มีพวกอะไรที่มันเป็นเครื่องประดับเกิดขึ้น มันก็สงบร่มเย็น ไม่ร้อนระอุเหมือนเมื่อก่อน ลมก็ไม่แรงเหมือนเมื่อก่อน ฉันทิดีจิตใจของเรากายของเราที่เกี่ยวข้องกับของไม่ถูกมาตั้งสิบปี ยี่สิบปี สามสิบปี เมื่อใช้ไปในทางที่ไม่ถูกไม่เกิดประโยชน์มันก็ลงโทษเรา

บัดนี้เรามาสร้างสติ มาปลูกโพธิ ปลูกสติ สัมปชัญญะในตัวโพธิ เมื่อ ปลูกสติสัมปชัญญะ สิ่งก็ตามมาก็เป็นศีลเป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นมรรค เป็นผลเกิดขึ้น ก็มีแต่ความสงบร่มเย็น เมื่อมีสติมากๆ มีสัมปชัญญะมากๆ มันก็เป็นกฎธรรมชาติ ใจที่วิตกกังวลก็สู่ธรรมชาติ เป็นปกติ เกิดภาวะ ความปกติ ความปกตินี้เองที่เป็นศีล ซึ่งเราไม่เคยได้สัมผัส

สตินี้เองเป็นเนื้อหา เป็นหน่อพุทธะ หน่อโพธิ อานิสงส์ของความ ปกติกับความชุ่มชื้นมันต่างกัน เหมือนกับเราไม่เคยอยู่ในร่มในเงา ไม่เคยอยู่ในที่อยู่อาศัย เป็นคนจรจัดไม่มีที่พักพิงฝนตกก็ลำบาก แดดออก ก็ลำบาก เมื่อมีหลักมีแหล่งมีร่มมีเงามีที่อยู่มันก็สะดวก ภาระของกายเบาลง ภาระของใจก็เบาลง เพราะมีหลักมีแหล่ง มีหลักฐานขึ้นมา



๑๖๘ รู้ซึ้ง ๆ

รู้เรื่องบุญเรื่องกุศลเรื่องอกุศล เรื่องความไม่ปกติ เรื่องความปกติ ทำให้เราได้เห็นคุณค่า เป็นประโยชน์ เกิดประโยชน์ขึ้นทันตา เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นความหลุด เป็นความพ้น เป็นการแก้ปัญหาได้ แล้วก็มารู้อันนี้ ภาวะอันนี้คือศีล ภาวะอย่างนี้คือสมาธิ ใจที่มันเชื่องลง อยู่เป็นที่เส้นทางไม่เร่าร้อนเป็นหนึ่งขึ้นมา แต่ก่อนใจมันใช้เรา เตี้ยวันเรา ใช้จิตใช้ใจ สติก็อันนั้น ใจก็อันนั้น ปัญญาก็อันนั้น เป็นอันเดียวรวมลง

มันรวมลงสู่ธรรมชาติ มันบอกคืนสิ่งที่ไม่ธรรมชาติสิ่งที่ไม่ธรรมชาติ มันบอกคืน นั่นเป็นสังขาร นั่นเป็นเพราะปรุงแต่ง นั่นเป็นอะไรต่างๆ มัน บอกคืน มันไม่เอา มันก็อยู่ในภาวะปลอดภัย มีวิหารธรรมเป็นที่อยู่ เป็นศีล เป็นสมาธิเป็นปัญญาขึ้นมา นั่นศีลอันยิ่ง สมาธิอันยิ่ง ปัญญาอันยิ่งคืนวัน มีแต่ความหลุด ความพ้น ความปล่อย ความวาง ความหยุด ความเย็น มันมีอาณิสสส์เกิดขึ้นที่เราทำมันจะไปอย่างนี้ไม่ใช่ว่าปฏิบัติธรรมเจริญสติ แล้วเป็นผู้วิเศษอยู่ยงคงกระพันมีฤทธิ์มีอะไรต่างๆ ที่เราคิดกันไป อันนั้น ก็เป็นเรื่องของความคิด

สมัยก่อนหลวงพ่อก็คิดอย่างนั้นเหมือนกัน ศึกษาเรื่องศาสนาเพื่อ จะมีฤทธิ์มีเดชมีอิทธิปาฏิหาริย์ ที่จริงมันก็มีฤทธิ์ ฤทธิ์อย่างนี้คือความสำเร็จจากใจที่เรารู้ ร้อนๆ แล้วใจมันเย็นลง จากความลุกลี้ลุลน จากความคิดปรุงแต่ง มันหยุด มันวางมันปล่อย ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดความปกติ เพราะได้ที่แล้ว มีที่อยู่ อะไรจะเปลี่ยนไปอย่างไรเรารู้จัก เรารู้จัก เราเข้าใจ เรามีที่อยู่ เราจะอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงนี้นั่นปลอดภัย อะไรจะเป็นอย่างไร ก็ไม่เป็นไร เราจะอยู่อย่างนี้ เหมือนกับเรามีบ้านเรือน มีหลักแหล่งมีที่อยู่ มีที่กิน มีหลักฐาน





เราจะอยู่ตรงนี้ มันปลอดภัย ถ้าอยู่ที่อื่นมันไม่ปลอดภัยเราจะอยู่  
ตรงนี้ไม่แปรไม่เปลี่ยน ถ้าพูดแล้วก็เหมือนกับว่า ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องเจ็บ  
ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องตาย เห็นสิ่งใดเราอยู่ตรงนี้นั่นปลอดภัย เราเห็น เห็นแล้ว  
เราก็ไม่ไปเป็น เห็นความสุข เห็นความทุกข์ เห็นความเกิด เห็นความเจ็บ  
เห็นความแก่ไม่ได้เป็นผู้สุข ไม่ได้เป็นผู้ทุกข์ ไม่ได้เป็นผู้เกิด ไม่ได้เป็น  
ผู้เจ็บ ไม่ได้เป็นผู้แก่ ไม่ได้เป็นผู้ตาย เพราะสติมันจะเห็นอย่างนั้น มันพร้อม  
มันเจริญถึงที่สุด มันเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา มันก็ออกไปดู ดูแล้ว  
ก็เห็น เห็นแล้วก็ไม่ไปเป็นกับทุกสิ่งทุกอย่าง นี่เรียกว่าเราได้ที่อยู่

เมื่อเราได้ที่อยู่ มันจะดูธรรมชาติของกาย ธรรมชาติของใจที่มันมีที่  
มันเป็น เวทนาของกายมันมีประโยชน์ แต่คนธรรมดาเอาเวทนาของกายมา  
ลงโทษทำให้ตัวเองเป็นทุกข์แล้วยังไม่พอ แล้วก็เบียดเบียนคนอื่นสร้าง  
สิ่งแวดล้อมไม่ดีแต่ก่อนเราเป็นอย่างนั้น เช่นความหิว ความหิวนี้เป็นเวทนา  
ของกาย แต่ใจมันไปรับบาป เป็นทุกข์ใจ ที่จริงเรื่องของความหิว ไม่ใช่  
เรื่องทุกข์ใจ เป็นเวทนาของกาย เราก็แยกออกเสียความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็น  
เวทนาของกาย เดี๋ยวมาก นิ่งมาก นอนมาก ยืนมาก ปวดแสบ ปวดชา  
เป็นเวทนาของกาย

ถ้ากายนี้ไม่มีเวทนามันก็อากัปกั มันก็ฉิบหาย เวทนาของกายมันมีมา  
เพื่อรักษาตัวรูป ไม่ใช่มาลงโทษเรา มันมารักษาตัวรูป เราก็ควรที่จะขอบคุณ  
เวทนา เราจะเริ่มเห็นไปอย่างนี้นะ กายานุสัสนา เห็นกายตามความเป็นจริง  
ทั้งหมดของกายเป็นรูปธรรม รู้หมด ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างไร ธรรมชาติ  
ของนามเป็นอย่างไร รู้หมด จนจบจนสิ้น ออกมาสารภาพหมด รู้ตลอด  
เรื่องของกายเรื่องของใจ ไม่จน มันไม่จนต่อกายต่อใจ ตอบได้ หลุดได้  
พ้นได้ ผ่านได้ เดียวนี้เราเป็นอย่างไร จนไหม จนต่อกายไหม เมื่อใดที่



๑๗๐ รู้ซื่อ ๆ

มันแสดงออกทำให้เราหน้าบูดหน้าบึ้งตึงเครียด วิตกกังวลเศร้าหมองนั้น เรียกว่าจนแล้ว ตอบมันไม่ได้ ต้องร้อง ต้องเจ็บ ต้องเป็นภาระ ที่จริง สิ่งเหล่านั้นมีขึ้นมา มันมาสอนธรรมให้เรา สอนความเป็นจริง บอกความเป็นจริง เราก็คจะรู้ เราก็คจะเห็น เรามีที่อยู่ต้องเข้ามาเห็นอย่างนี้

เมื่อใดเรื่องกายเรื่องใจมันเข้าสู่ธรรมชาติ คึนเหยา สู้เหยา สู้บ้านสู้ ภูมิลำเนาเหมือนกับสมัยก่อน เราพลัดบ้าน พลัดถิ่น ท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร เป็นอนาถชาติ สุขก็เอา ทุกข์ก็เอา คิดแล้วคิดอีก เรื่องเก่าเอามาคิดแล้วคิดอีก เกิดแล้วเกิดอีก ความโกรธก็เกิดแล้วเกิดอีก ความโลภก็เกิดแล้วเกิดอีก ความหลงก็เกิดแล้วเกิดอีก ท่องเที่ยวไป วิตกกังวลเศร้าๆ หมองๆ พุๆ แพบๆ เหมือนกับเราพลัดบ้านพลัดถิ่นไม่มีหลักมีแหล่ง บัดนี้เราคึนเหยา เราคึนถิ่น คึนภูมิลำเนาสู่ธรรมชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างปกติหมด เกิดผลเกิดอานิสงส์ตามมา เช่นพูดเมื่อกี้ที่ว่าสมัยก่อนที่นี้ร้อนระอุ ลมแรง เดียวนี้สู่ธรรมชาติ ความเย็น เกิดขึ้นมา ความสงบเกิดขึ้นมา อานิสงส์ต่างๆ เกิดขึ้นมา มันก็น่าอยู่ น่าสัมผัส

เมื่อเราเดินออกจากวัดไป มันก็เป็นอากาศแบบหนึ่งถ้าเราเดินเข้าสู่ วัดของเรามันก็เป็นอากาศอีกแบบหนึ่ง นี่ก็เรียกว่า เกิดธรรมชาติดังนี้ ขึ้นมา ธรรมชาติดังนี้ก็เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสิ่ง เหมือนกับจิตใจของเราเมื่อได้ที่ เมื่อสู่ธรรมชาติ ก็เกิดบรรยากาศในตัวเราขึ้นมา เกิดเมตตา ปราณีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คิดที่จะอิจฉาพยาบาท ไม่คิดอาฆาตจองเวร มีแต่ ความปรารถนาดีต่อกันเกิดขึ้นมา จิตใจกว้างไกลมหาศาล ไม่เป็นทุกข์ ไม่เดือดร้อน คิดที่จะช่วยมนุษย์ รักมนุษย์ รักธรรมชาติดังนี้ขึ้นมา ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนคนอื่น คิดสิ่งใดก็ประกอบไปด้วยเมตตา จะทำสิ่งใดก็ประกอบไปด้วยเมตตา จะพูดสิ่งใดก็ประกอบไปด้วยเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันต่อสรรพสิ่ง ไม่เบียดเบียนกัน



ความทุกข์ไม่เอา นิดหน่อยก็ไม่เอา เพราะมันไม่ใช่ตัวตน มันไม่เอา ทุกข์จริงๆ ไม่ให้เปราะให้เปื้อน บริสุทธิ์อยู่อย่างนั้น อยู่คนเดียวก็บริสุทธิ์ อยู่กับหมู่ก็บริสุทธิ์ อยู่อย่างนี้ก็บริสุทธิ์ความทุกข์นี้ขัดเหลือเกิน ไม่เอา ไม่มี เพราะฉะนั้นการศึกษาการปฏิบัติธรรม ถ้าถึงที่สุดแล้วก็สู่ธรรมชาติ เป็นนิสราภาพ ปกติภาพ หมดภาวะ มีแต่ธรรมชาติสร้างสรรค์กันไป สุขภาพ ก็ดีนะเมื่อมันสู่ธรรมชาติจริงๆ มันเอื้อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน กินได้ นอนได้ ถ่ายได้ เป็นปกติ ไม่มีอะไรแปรเปลี่ยน

เดี๋ยวนี้เราไม่ได้สู่ธรรมชาติ ยังท่องเที่ยวอยู่ เพราะมันเคยชิน การใช้ชีวิตที่ผ่านมาปรุงแต่งเรื่องโน้นเรื่องนี้มากมายกายกอง จนเป็นจิตเป็น นิสัยต่างๆ กันไป เพราะสิ่งแวดล้อมต่างกัน สิ่งแวดล้อมมันต่างกัน คนเราก็เลยต่างกันไป นานาจิตตัง บางคนก็เป็นจิตหลายๆ อย่าง อันนั้นเพราะเราไปเอาการปรุงแต่งเป็นตัวเป็นตน บัดนี้เมื่อเรามาศึกษาอย่างนี้ พบว่า ธรรมะนี่คือหนึ่งเดียว จิตเดียว เป้าหมายคือจุดเดียว ทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นอันหนึ่ง เป็นหนึ่งเดียว เช่นธรรมชาติ ป่าไม้ภูเขา เป็นหนึ่งเดียว ถ้าเราเกี่ยวข้องกับเขาถูกมันเป็นหนึ่งเดียว เป็นการสร้างสรรค์ทุกสิ่งทุกอย่าง ธรรมชาติของกายก็เป็นหนึ่งเดียว ธรรมชาติของใจก็เป็นหนึ่งเดียว นี่เรียกว่าเรื่องของคน

เรื่องของธรรมชาติสิ่งแวดล้อมก็เป็นหนึ่งเดียว ป่าไม้ ต้นน้ำ ลำธาร ห้วยหนอง คลองบึง เป็นหนึ่งเดียว มีแต่เรื่องสร้างสรรค์ มีแต่สิ่งที่สร้างสรรค์ เรามานึกดูบริเวณวัดของเราที่อยู่บนหลังเขาเนี่ย หมู่บ้านหลายหมู่บ้านที่อยู่ บนหลังเขาพื้นที่ภูมิประเทศที่เป็นหนึ่งเดียว เมื่อยี่สิบปีที่ผ่านมาธรรมชาติ ที่นี้ มีสัตว์ป่า มีสรรพสิ่ง มีป่าไม้ มีอากาศ มีทุกอย่างแม้แต่ในวัด สารพัด ที่เอื้อเพื่อเอื้อเผื่อซึ่งกันและกัน เดียวนี้ขาดแคลนเกิดอาเพศ ห้วยหนอง





๑๗๒ รู้ซึ้ง ๆ

คลองบึงเกิดตื่น อากาศร้อนระอุ อาหารหมดไป ลมแรง แดดจ้า ไม่เหมือนสมัยก่อน เพราะมันแปรไปมันเปลี่ยนไป อาภัพอันจนลง แต่ก่อนเราเดินจากวัดป่าไปท่ามะไฟ จากท่ามะไฟมาวัดป่า บรรยากาศเย็นเยือก แต่เดี๋ยวนี้ต้องกางร่ม เพราะมันเกิดอาเพศเลยได้รับโทษ เป็นอย่างนี้

ธรรมชาติจริงๆ มันสร้างสรรค์ สร้างสรรค์ให้เกิดความวิวัฒนาการพัฒนา ทุกๆ ด้าน ฉันทิดก็ดี การศึกษาธรรมะตามหลักพระธรรมคำสอน เมื่อใดที่เข้าสู่ธรรมชาติ ค็นธรรมชาติ ค็นเหยา สู่ภูมิลำเนา ปล่อยให้ทุกสิ่งอยู่กับธรรมชาติ กายใจของเราสู่ธรรมชาติได้ก็เป็นชีวิตที่สร้างสรรค์เป็นหนึ่งเดียว เป็นนิรันดร์ เป็นมิตรภาพ เป็นอิสรภาพ ไม่มีอะไรที่จะแปร ไม่มีอะไรที่เกิดอาเพศขึ้นในเรื่องของกายเรื่องใจ เราศึกษาเรื่องเราคนเดียว มันก็อาจจะเป็นประโยชน์ต่อโลก ถ้าทุกคนมาลงตรงนี้ เป็นอย่างนี้ ความสงบร่มเย็นต่อประเทศชาติบ้านเมืองก็มี เกิดอานิสงส์ขึ้นมาไม่อีกจำไม่พยายาม ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น นี่แหละจุดหมายปลายทางของคนเราที่เกิดมา ไม่ใช่ว่าจะมาแย่งมาชิงมาอวดดีอวดเด่นจนเกิดปัญหาต่อประเทศชาติบ้านเมือง

ถ้าเรามาศึกษาปฏิบัติ มันเป็นอานิสงส์มันเป็นมรดกที่พระพุทธองค์ได้มอบให้พวกเรามาเป็นลาภอันประเสริฐ อยู่ในผ้ากาสาวพัสตร์อยู่ในรูปแบบของนักบวชมีโอกาสได้ศึกษาได้ปฏิบัติเมื่อรู้เมื่อเข้าใจเรื่องชีวิตที่ยิ่งประเสริฐเราจะใช้ชีวิตส่วนนี้เพื่อทำอันนี้ หลวงพ่อสมภารที่จะอยู่ป่า เพราะป่ามันเป็นธรรมชาติเป็นเพื่อนเป็นมิตรกันอย่างสนิทสนมไม่ยากให้ใครเห็น แม้แต่ชื่อเสียงก็ไม่อยากจะมี ไม่อยากให้คนรู้ ไม่อยากประกาศ เดียวนี้คนรู้มากแล้ว บางคนที่มาที่นี่บอกว่าได้อ่านหนังสือของหลวงพ่อก็เลยติดตามมามันก็เป็นประโยชน์ เอาไว้บ้างก็ดีแต่อย่าโฆษณากันเกินไป บางที่มัน



โฆษณาเกินไปก็ไม่ได้ ตามความเป็นจริงไม่อยากจะดัง ไม่อยากให้คนรู้จัก  
อยากจะหลบๆ ซ่อนๆ อยู่ในป่า ชีวิตของหลวงพ่อดำเดี๋ยวนี้ไม่เป็นอิสระเท่าไร  
อยากจะอยู่กับวัด อยากจะอยู่กับหมู่มิตร กัลยาณมิตรที่มีศรัทธามาอยู่ร่วมกัน  
๑ รูป ๒ รูปอยากจะอยู่อย่างนี้ พุดส่กัันฟังเล็กๆ น้อยๆ ตามความเป็นจริง  
ให้เกิดประโยชน์มีคุณภาพขึ้นมา

บางทีเขามองภาพผ้าเหลืองนักบวชไปในทางที่ไม่ดี ไปขึ้นรถเดินทาง  
ไปไหนๆ มักจะลำบาก เมื่อสังเกตจากสิ่งแวดล้อมมันไม่สะดวกเหมือน  
เมื่อก่อน เพราะนักบวชของเราทำไม่ดี ไม่ชอบ คนก็ไปเข้าใจว่าศาสนาเสื่อม  
ไปตีความเอาว่าถ้านักบวชคนหนึ่งทำไม่ดี พระก็เลยไม่ดี ศาสนาเสื่อม  
ที่จริงไม่เป็นเช่นนั้น คุณธรรม คุณภาพ อันใดที่เราศึกษาเข้าไปสู่ธรรมชาติ  
จริง ไม่มีโอกาสเสื่อม ไม่ว่าเกิดศึกสงคราม เผาบ้าน เผาเมือง วัดวาอาราม  
อะไรจะเป็นยังไงมันไม่เสื่อม เพราะเรามีที่อยู่ของเราได้ที่แล้ว การศึกษา  
จนได้ที่ การปฏิบัติจนได้ที่ สู่ภูมิลำนาศาสนาได้ที่แล้ว ไม่มีวันที่จะเสื่อม  
เพราะมันเป็นคุณธรรมเป็นคุณภาพ ที่เกี่ยวกับเราทุกคน ไม่ใช่ไปเอาอันอื่น  
เป็นศาสนาไปเอาบุคคลเป็นศาสนา สิ่งนั้นเป็นเพียงส่วนประกอบ

แต่จริงๆ แล้วศาสนาก็คือคุณธรรมที่เราค้นพบในตัวเองได้คำตอบ  
สู่ธรรมชาติ คือนิธรรมชาติ จนไม่แปรไม่เปลี่ยน ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องเจ็บ  
ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องตาย นี่เรียกว่าสู่ธรรมชาติ อันนี้แหละเป็นมรดกของเรา  
ต้องทำให้มี ทำให้เป็น ทำให้เห็นทำให้ได้อยู่กับตัวเราจริงๆ เดี่ยวนี้เราอยู่ที่  
ตรงไหนกัน มันปลอดภัยไหมถ้าลูกตายเสีย เมียตายจากพลัดพรากจาก  
ของรักของชอบใจ มันเป็นอย่างไร วิดกกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้หรือไม่ ถ้าเรา  
อยู่อย่างนั้นไม่ปลอดภัย ยังเป็นคนอภัพอับจนอยู่ อภัพในชีวิตนะ แต่  
ทรัพย์สินทานทั้งหลายอาจจะไม่อภัพ ความเป็นอยู่ อาจจะสะดวกกว่า



๑๗๔ รู้ซึ้ง ๆ

ชีวิตนักบวชไปไหนมาไหนมีความสะดวกกว่า นักบวช แต่ว่ายังไม่ได้อยู่ในภูมิลาเนา ยังไม่ได้อยู่ในที่ๆ ปลอดภัย ยังมีความว่าเหว่ ยังมี ความวิตกกังวลอยู่ ถ้าอย่างนั้นยังไม่ปลอดภัย ต้องมาศึกษาชีวิตส่วนนี้ให้ มั่นรู้ได้ยวนี้ เรามีชีวิตหรือไม่มีชีวิต มองให้ดีๆ อาชีพของท่านทั้งหลายสะดวก แต่ชีวิตอาจจะไม่มีมีแต่อาภัพ นั้นอาจจะไม่น่าไว้วางใจ เกิดมาทั้งที่มันยังรวนเร จรจัดไม่มีหลักแหล่ง เมื่อใดจิตใจยังไม่มีความหลักแหล่ง มันทำวันดีคืนร้าย ไม่ปลอดภัย อยู่ตรงนั้นไม่ปลอดภัย มาเถอะ มาสู่ที่นี่ มีสิทธิ์ทุกคน อย่าปล่อยโอกาสอย่างนี้ อย่าปล่อยให้มรดกอันนี้สูญหายไปก่อนที่จะเรา จะหมดสิทธิ์ เพราะฉะนั้นชีวิตของเรามีโอกาสเต็มที่แล้ว

หลวงพ่อบอกทำนายต่อโลกที่กำลังเป็นอยู่ ต่อผู้คนที่กำลังเป็นอยู่ มัววิตกกังวล มัวเศร้าหมอง มัวทุกข์ทำไม สิ่งที่ไม่ทุกข์มันมี สิ่งที่ไม่สุขมันมี สิ่งที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันมีอยู่ เรามาค้น เรามาหา มาศึกษากัน เริ่มตรงนี้ เจาะเข้าไปตรงนี้ เจริญสติสัมปชัญญะให้เป็นวิชาเอก อย่าให้ อย่างอื่นออกหน้า มอบความเป็นใหญ่ให้แก่สติสัมปชัญญะออกหน้า ให้กายให้ใจผ่านสติสัมปชัญญะก่อนรู้สึกระลึกได้ ที่แรกก็เป็นธรรมดา หัดยาก หัดไป หัดไปมันเป็นนิสัยไปเอง ถ้าเพียรพยายาม มันทำได้ เป็นได้ รู้ได้ทุกคน อย่าไปตีค่าตีราคาตัวเองต่ำเกินไป การดูถูกตัวเองไม่ดีนะ มันต้องทำได้ พยายามลองทำดู มีเวลาเยอะเยอะ

สติสัมปชัญญะ ความรู้สึกระลึกได้มันก็อยู่กับตัวเราทุกโอกาส เรา จะรู้เมื่อไรก็ได้ กลางคำ กลางคืน สาย บ่าย เย็น ที่ร่ม ที่แจ้ง ที่บ้าน ที่เรือน ที่ไหนๆ ก็รู้ได้ เพราะมันอยู่กับตัวเรา ให้เราหัดให้เป็นนิสัย ที่แรกก็ช้าๆ ค่อยๆ เหมือนกับเราปลูกต้นไม้ ต้องรักษาก่อนเป็นธรรมดา เมื่อรากมัน หยั่งลึกมันจะเป็นธรรมชาติของมันไปเอง วัชพืช พวกหญ้าพวกพงก็ไม่เกิด



ต้นไม้ของเราจะเกิดดอกออกผลขึ้นมาเอง เกื้อกูลขึ้นมาเองเราจะช่วยแต่ที่แรกเท่านั้น

การเจริญสติก็เหมือนกัน เพียรรู้ เพียรสร้างให้มาก เพียรกระทำ เพียรหาโอกาส ฉวยโอกาส ให้สติออกหน้าอยู่เรื่อยๆ ต่อไปมันจะเป็นนิสัยง่ายที่จะรู้ แต่ตอนนั้นมันยังง่ายที่จะหลง ถ้าเราสร้างไปมันง่ายที่จะรู้เพราะมันเป็นธรรมชาติ อยากจะหลง มันก็ไม่หลง อยากจะทุกข์มันก็ไม่ทุกข์ อยากจะรักมันก็ไม่รัก อยากจะโกรธมันก็ไม่โกรธ เพราะมันไม่เอามันไม่ใช้ตัวใช้ตน ถ้าเราไม่ฝึกหัด มันง่ายที่จะโกรธ ง่ายที่จะทุกข์ ง่ายที่จะเศร้าๆ หมองๆ พุๆ แฝบๆ เพราะมันพลัดที่พลัดถิ่นไปแล้ว ลืมบ้านลืมช่อง ลืมลูกลืมเมีย ลืมญาติพี่น้องไปหมด เพราะมันเอาอารมณ์เป็นการตัดสินไปเสียแล้วเป็นเช่นนั้น

ถ้าเราศึกษาจริงๆ มันจะไม่เป็นเช่นนั้น มันจะอยู่ในที่ของมัน อยู่ตรงนี้ไม่พลัดหลงไปตามอารมณ์ ถ้าเราศึกษาจริงๆ ยิ่งมีเหตุมีปัจจัยมันจะยิ่งชัดเจน มันจะบอกออกมาชัดเจน นี่คือ นี่คือ ออกมาเลย เหมือนกับคนขับรถเข้าสู่ชุมชน เขาจะชนวิชาศิลปะออกมาใช้ คนมีความรู้เมื่อเห็นปัญหาจะแก้ได้ บางคนมีความรู้ในเรื่องการทำงานทำการ ความรู้เรื่องไฟฟ้า ความรู้เรื่องป่าไม้ ความรู้เรื่องอะไรต่างๆ เมื่อได้เจอปัญหาเขาจะใช้วิชาใช้ศิลปะของเขาแก้มันได้สำเร็จประโยชน์ พวกท่านทั้งหลายที่อยู่ที่นี่ อาจมีศาสตร์ต่างๆ กันมา จมมหาวิทยาลัยกันมา เมื่อเห็นปัญหาที่ใช้ความรู้ที่เรียนมาแก้ได้ทันที

อันนี้ พุทธศาสตร์ ที่เป็นศาสตร์ของเรา เป็นศาสตร์สากลทั่วโลก โดยเฉพาะเรื่องของกายเรื่องของใจเป็นพุทธศาสตร์สำเร็จ เพราะทำให้จบเรื่องของกายของใจ นี่แหละแปดหมื่นสี่พันเรื่อง เขานินทา สรรเสริญ



๑๗๖ รู้ซึ้ง ๆ

เราก็จะอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่ว่าเขาสรรเสริญ แล้วดีใจ เขานินทาแล้วเสียใจ เอียงไปซ้ายเอียงไปขวา มันปลอดภัยหรือเปล่า มันไม่ปลอดภัย เรียกว่าอภัยแล้ว ถ้าจิตใจเป็นเช่นนั้นมันอภัยแล้ว เรียกว่า ปลัดถิ่น ปลัดบ้าน ปลัดหลักแหล่ง ไม่สู้เหี้ย ไม่สู้ภูมิลาเนา ไม่สู้ธรรมชาติ มันไม่ปลอดภัยไม่มั่นคง มาเถอะ มาหาที่อยู่กัน หาความปลอดภัย ให้มันจบกันเสียทีในชีวิตที่เรามีอยู่นี้ ตายแล้วมันทำไม่ได้นะ ให้ทำอันนี้ให้มีในชาตินี้ เต็มวัน มีได้ เป็นได้จริงๆ ที่สุดแห่งทุกข์ถึงได้เต็มนี่จริงๆ

มรรคผลนิพพานถึงได้เต็มนี่จริงๆ วิธีที่จะถึงมรรคถึงผล เราทำ หรือเปล่า มีเหตุปัจจัยแล้วหรือเปล่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดที่เหตุที่ปัจจัย ไม่ใช่ อยู่ที่คำพูด ถ้าอยู่ที่คำพูดไม่มีการกระทำมันก็สูญเปล่า ไม่เกิดประโยชน์ อาตมาขอทำทนายพระพุทธเจ้าและธรรมะนี่มีจริงๆ อยู่กับเราทุกคนแต่เรา ชอบไปปรุงชอบไปแต่งเอา ถ้าเรามาดูจริงๆ มันไม่มีที่ทุกข์ ทุกข์นี้เอง ที่ทำให้พุทธะเกิดขึ้นมา ถ้าไม่มีทุกข์ พระพุทธเจ้าคงไม่ได้ตรัสรู้ เพราะ ความทุกข์เพราะปัญหา ศาสนาจึงพร้อมที่จะเป็นคู่ชีวิตของท่าน

อย่าเอาความทุกข์มาตัดสินใจ ให้หาทางดับทุกข์ อย่าไปตัดสินใจ อย่างอื่น เวลาใดที่มีทุกข์ อย่าไปฆ่าตัวตาย อย่าไปทะเลาะวิวาท อย่าไปฆ่า คนอื่น มาเถอะมาศึกษาปฏิบัติธรรม เจริญสติ มันจะเอาชนะความทุกข์ ได้แน่นอน วิธีที่จะเอาชนะความโกรธไม่ใช่ไปด่าเขา ไม่ใช่ไปฆ่าเขา ไม่ใช่ไป เบียดเบียนเขา ต้องมาศึกษาตัวเรา ศึกษาธรรมชาติของกายของใจจริงๆ มันจะมีทิศทางที่จะตอบให้เราอย่างถูกต้องที่สุด

ชีวิตของเรามันก็จะจบ มายุติกันเสียที มาทางนี้กันเถอะมาสู่ทาง มาสู่ธรรมชาติอันนี้ คตินธรรมชาติอันนี้ มันเป็นเรื่องที่ถูกต้องแน่นอนมันคง



มันมีแต่ความสงบร่มเย็น มีแต่ความผาสุก มีแต่ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่  
ต่อกันและกัน เป็นประโยชน์มหาศาล

การที่มาปลูกหน่อพุทธะคือมาสร้างสติ มาปฏิบัติธรรมไม่ใช่จะทำให้  
ท่านมาอยู่มากิน มานอน ที่นั่นตาย เพียงให้มาศึกษาและปฏิบัติ แล้วท่าน  
จะเข้าใจเรื่องนี้ แล้วท่านจะเป็นคนดี เป็นสามเณรที่ดีของภรรยา เป็นภรรยาที่ดี  
ของสามี เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นพ่อแม่ที่ดีของลูก ทุกคนจะเป็นคนดี  
ของสังคม เป็นคนดีของประเทศชาติบ้านเมือง เกิดความสงบร่มเย็น  
ไปไหนมาไหนมีแต่คนๆ เดียว เป็นอันเดียวกันมันก็จะเป็ญยุคทองยุคธรรม

เมื่อได้สู่ธรรมชาติจริงๆ ก็เกิดผลเกิดประโยชน์ เป็นไปตามธรรมชาติ  
อย่างนี้ เดี๋ยวนี้เราไปแปรธรรมชาติ ธรรมชาติก็ลงโทษเรา ถ้าไปเกี่ยวข้องกับ  
กับธรรมชาติถูก ธรรมชาติก็เป็นประโยชน์ก็เอื้อกูลต่อเรา ทั้งธรรมชาติที่เป็น  
รูปธรรมและนามธรรม การศึกษาการปฏิบัติธรรมะให้กายให้ใจสู่ธรรมชาติ  
ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะดีไปเอง สงบร่มเย็นไปเอง

ได้พูดมาก็เห็นว่า พอจะเป็นประโยชน์บ้าง พูดจากสภาวะธรรม  
ความเป็นจริง ไม่ได้เสแสร้ง ไม่ได้แกล้งแบบเล่นลิ้น ขอทำท่ายู้อย่างนี้  
เอาเลยปฏิบัติธรรมกันลงไปเลย มันเป็นผลเป็นประโยชน์ต่อเราเอง พูดที่ปี  
ก็เตือน ก็พูดอยู่อย่างนี้เพราะไม่ได้เปลี่ยน พูดเรื่องเก่า พูดเรื่องเดิม  
โอกาสนี้ขอจบลงไว้เพียงเท่านี้





## ภาวนากับชีวิตการงาน

ช่วงโม่งนี้เป็นช่วงโม่งที่ทางโครงการสืบทอดธรรมเสริมปัญญาได้จัดให้พูดเรื่อง “ภาวนากับชีวิตการงาน” หลักการภาวนานี้ หลวงพ่อเรียกว่าเป็นมรรคภูมิของธรรมสูงสุด ถ้าเราจะมาพิจารณาดูก็มี ทาน ศีล และภาวนา การพูดถึง “ภาวนา” เราก็อาจจะเห็นว่าเป็นเรื่องเหลือวิสัยที่จะเข้าใจ อาจคิดไปว่าหลักของการภาวนานี้มีแต่รูปแบบการนั่ง มีแต่วัตรปฏิบัติต่างๆ สำหรับผู้ที่ไม่เคยทำอาจจะคิดกลัวไป แต่สำหรับผู้ที่เคยสัมผัสบ้าง ก็อาจจะพอใจ กระตือรือร้น เพราะว่าการเจริญภาวนานี้จะได้ผลเป็นกอบเป็นกำ ขึ้นมาจริงๆ มันไม่เหมือนกับเราทำนา ทำไร่ ทำสวน เราทำนา ทำไร่ ทำสวน ต้องรอเป็นครึ่งปี เป็นปี จึงจะได้ผลของสิ่งที่เราทำ แต่หลักของภาวนานี้ ไม่ต้องรอ ทำเดี๋ยวนี้ได้เดี๋ยวนี้ และก็คิดว่าเป็นวิธีที่สะดวกที่สุดของการทำคุณความดี

บรรยาย ณ วัดสวนแก้ว จนนทบุรี วันเสาร์ที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๙ พิมพ์ครั้งแรกใน  
ตามรอยหลวงปู่เทียน กรกฎาคม ๒๕๔๑





๑๘๐ รู้ซึ้ง ๆ

หลวงพ่อก็มีประสบการณ์เล็กๆ น้อยๆ พอที่จะไม่นำพาพวกท่านทั้งหลายหลงทิศหลงทาง หลวงพ่อเป็นพระทางภาคอีสาน พูดภาษากลางไม่ค่อยชัดเจน ถ้าจะให้พูดให้ดี ให้หลวงพ่อพูดภาษาถิ่น จะสะดวกที่สุด ภาษากลางนานๆ จะพูดทีหนึ่ง ก็ต้องระวัง ฉะนั้น ก็อาจจะมีการผิดพลาด

เรื่องของภาวนา เรามองอย่างไร คำว่าภาวนา บางทีเราไปมองว่าเป็นรูปแบบ เช่น วิปัสสนา หรือตามรูปแบบต่างๆ ดังที่พวกท่านทั้งหลายก็เคยได้ศึกษาได้ปฏิบัติมาเช่น หลักของอานาปานสติ หลักของสติปัฏฐาน หลักของภาวนาพุทโธ หลักของยุบหนอพองหนอ หรือสัมมารัง

แต่สำหรับภาวนาจริงๆ อยากจะพูดว่า มันเป็นวิถีลัดสำหรับการดำเนินชีวิตของเรา คำว่าลัดตัวนี้ไม่เหมือนกับที่ทาง เรารู้ทางอยู่ แต่ว่าลัดให้สั้น เหมือนกับเรารู้ทางที่กรุงเทพฯ ทางเอก ทางถนนสายใหญ่ๆ แต่ถ้าเรารู้เฉพาะทางเฉยๆ ไม่รู้จักวิถีลัดมันก็เนิ่นช้าไป คนที่ขับรถที่รู้จักทางลัดนี้ดีที่สุด แม้ว่ามันไม่มีชื้อก็ช่างมัน แต่ว่ามันทำประโยชน์ให้เราทำให้เราได้สั้นไม่เนิ่นช้า

การเจริญวิปัสสนาภาวนาก็เหมือนกัน อาจจะทิ้งตำราไปเลยได้ แต่อย่าเพิ่งตกใจ บางคนอาจจะว่า อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ที่เรียกว่า คีล สมาธิ มันอยู่ตรงไหน พูดแต่เรื่องภาวนา พูดแต่เรื่องของสติ เคยมีคนทักท้วงเหมือนกัน โดยเฉพาะหลักของการภาวนาที่หลวงพ่อกำลังจะพูดนี้ก็คือ หลักของการเจริญสติ

ภาวนาก็คือการสร้างความรู้ให้มาก สร้างความรู้สึกตัวให้มากๆ อย่าฟังไปฟังเสียงอะไร จะเป็นเรื่องศีล เรื่องสมาธิ จะเป็นเรื่องรูปแบบวิธีการ อย่าไปฟัง วิธีใดที่เราจะเข้าถึงความรู้สึกตัว หามาทำจะเป็นลมหายใจก็ได้





โดยไม่ต้องบริกรรม หลักของภาวนาไม่ต้องบริกรรม ไม่ต้องว่า ยุบหนอ พองหนอ ซ้ายยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ไม่ต้องว่าสัมมาอรหัง ไม่ต้องว่าพุทโธ ก็เข้าถึงความรู้สึกตัวได้ อย่าให้มีการบริกรรมนี้จึงเป็นวิธิลัด

บางที่เราอาจสงสัยว่า เอ๊ะ...ไม่ได้มีศีลอะไรเลย วิธีที่เราจะทำอะไรให้สำเร็จ บางที่เราจะไปมองว่าต้องมีทาน มีศีล มีภาวนา ต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน ต้องมีทานจึงจะเข้าถึงภาวนา บางทีมันทำจากสูงลงมาต่ำก็ได้ เช่น ภาวนาเป็นเรื่องของการเข้าถึงจิตใจเราโดยตรง ที่ทำให้ถึงจิตเลยทีเดียว อย่าไปยุ่งกับเรื่องของกาย เพราะว่าจิตเป็นใหญ่ เมื่อมีความรู้สึกเราก็จับได้ทั้งหมัด กายก็อยู่ตรงนั้น วาจาก็อยู่ตรงนั้น ใจก็อยู่ตรงนั้น ถ้าผู้ใดเข้าถึงความรู้สึกตัวได้ทั้งหมดของชีวิต แม้แต่เราเดิน มันก็ไม่ใช่กาย มันคือความรู้สึกตัว เราหายใจก็ไม่ใช่ลมหายใจ มันคือความรู้สึกตัวไม่ใช่เดิน ไม่ใช่นั่ง แม้แต่วิธีที่หลวงพ่อสอนยกมือเคลื่อนไหว มันก็ไม่ใช่การยกมือ มันคือความรู้สึกตัว เรามองถึงความรู้สึกตัว เข้าถึงความรู้สึกตัว อันนี้ที่เรียกว่าเป็น “ภาวนา”

ความรู้สึกตัวนี้แหละ จะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนชีวิตจิตใจของเราได้ พอเราเข้าถึงความรู้สึกตัว อยู่กับความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวจะเป็นผู้ที่ขับเคลื่อนชีวิตของเรา เราจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม จะนั่งขับรถ จะทำงานทำการ จะกวาดบ้าน จะเขียนหนังสือจะพูดจา จะนั่งอยู่บนรถเมล์ ทำงาน สอนหนังสือ อย่างไรก็ตาม ถ้ามีความรู้สึกตัวก็ใช้ได้ทั้งหมดก็มีประโยชน์ทั้ง ๒ อย่าง ทำให้กิจเฉพาะเรื่อง เช่น เรากวาดบ้าน เรามีความรู้สึกตัว เราได้ทั้งความสะอาดเรียบร้อย ได้ทั้งความรู้สึกตัว

บางคนกวาดบ้านไม่มีความรู้สึกตัว เช่น ขณะกวาดบ้านไปก็คิดไปว่า คนนั้นไม่ช่วย คนนี้ไม่ช่วย เรากวาดคนเดียว เราทำคนเดียว คนนั้นทำให้ รกรุงรัง คิดไป แม้ท่านจะเป็นนักภาวนา ก็ยังไม่เข้าถึงภาวนา นั่งกายตรง



๑๘๒ รู้ซื่อ ๆ

หลับตาปริกกรรม (นั่งหลับตาได้นาน) หลวงพ่อเคยทำมาแล้วง่ายที่จะมีความสุขเวลาเรานั่งภาวนา ยิ่งหลับตาลงไปยิ่งจิตสงบง่ายที่จะมีความสุขก็ไปติดอยู่ที่นั่น บางทีเกิดนิมิตพอกพอใจ วาตมโนภาพขึ้นมาแล้วมีความสุข

เดิมหลวงพ่อกับเป็นชานา เวลาไปดำนานา ไปไถนา อยากให้ค่าเร็วๆ จะได้เข้ามาห้องพระ แล้วก็มานั่งสงบ ขณะทำงานก็คิดถึงห้องพระ บางทีถ้าสำรวจมาได้ทั้งวัน พอเปิดประตูเข้าไปห้องพระ มันจะวูบไปติดความสงบมีความสุข แต่ว่ายังมีความโกรธ ความโลภ ความหลง ยังมีทุกข์อยู่ จะหนีทุกข์ก็ต้องไปนั่งให้เกิดความสงบ อันนั้นหลวงพ่อกเคยสัมผัสมาแล้ว แต่ว่าหลักของการภาวนา เราจะยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาผ่านพ้นความสงบไป

ถ้าเรามีความรู้สึกตัว เป็นเจ้าของชีวิต ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ทำกิจการงานใดก็ตาม มีความรู้สึกตัว รู้อยู่ การทำงานมันจะเป็นกิริยา ส่วนความรู้สึกตัวมันจะเด่นอยู่ตลอดเวลา มันไม่พลัดถิ่น ไม่หนีไปไหน มีความรู้สึกตัวอยู่ เวลาใดที่เกิดอารมณ์ขึ้นมาพอเรามีความรู้สึกตัวมันจะไม่รับอารมณ์

หลวงพ่อกเคยเปรียบเทียบการภาวนาว่าเหมือนกับเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี เปลี่ยนผิดกลายเป็นถูก เปลี่ยนทุกข์กลายเป็นไม่ทุกข์ มันเปลี่ยนอยู่

เราทุกท่านที่นั่งอยู่ที่นี่ เป็นผู้มีความรู้กัน รู้ดี รู้ชั่ว รู้ผิด รู้ถูก สิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี รู้อยู่ รู้จนกระทั่งว่า ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี ความทุกข์เป็นสิ่งไม่ดี แต่ก็ยังโกรธอยู่เรายังทุกข์อยู่ มันบอกพร่องที่ตรงไหน ความรู้บางที่ยังใช้ไม่ได้ ยังไม่มีประโยชน์

แต่ถ้าเราเป็นนักภาวนา พอเราจะมีอาการโกรธ สติมันจะเปลี่ยนเป็นไม่โกรธทันที หน้าที่ของความรู้สึกตัวมันเป็นอย่างนั้น ถ้าเราได้สัมผัสกับ



ความรู้สึกตัว มันจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ ไม่ต้องไปอดทน ไม่ต้องแผ่เมตตา  
ไม่ต้องไปสำรวจอายตนะ มันจะสำรวจเอง พอมีความรู้สึกตัวมันจะเปลี่ยน  
เปลี่ยนจากความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์ เปลี่ยนความโกรธเป็นความไม่โกรธ  
อะไรๆ ที่มันหลงปั๊บ โอ้...รู้ทันที เวลาใดที่มันโกรธ มันรู้ทันที มันเปลี่ยน  
เปลี่ยนบ่อยๆ

ถ้ามันเปลี่ยนบ่อยๆ มันก็กลายเป็นนิสัย เป็นปัจจัยการฝึกตนก็ฝึก  
ตรงนี้ นี่จึงเรียกว่า “นักภาวนา” ถ้าเราไม่หัดตรงนี้มันจะไม่เกิดความรู้

ถ้าเราฝึกหัด มันก็เป็นของมันเอง โดยเฉพาะเรื่องชีวิต จิตใจของเรา  
ถ้าเราฝึกหัดมัน มันจะไม่หลง มันจะไม่โกรธ เพราะมันสัมผัสกับความ  
รู้สึกตัวมานาน ๑ วัน ๒ วัน ๕ วัน ๗ วัน ๑๐ วัน มันก็กลายเป็นปกติ  
ของชีวิตไป

การสัมผัสความรู้สึกตัวอยู่กับกายกับใจของเรา ก็คล้ายกับว่ามัน  
ปลอดภัย มีที่อาศัย ที่พึ่ง เวลาใดที่เราจะหลงเราก็กไม่หลง เพราะได้สัมผัสกับสติ  
สัมผัสกับความรู้สึกตัวจึงรู้ว่าความโกรธเป็นอย่างไร ความหลงเป็นอย่างไร

เปรียบเหมือนคนเราที่เห็นกันนานๆ ที่เป็นเพื่อนเป็นมิตรกัน ถ้าเรา  
เห็นกันนานๆ คบกันนานๆ แทนที่เราจะเห็นกันเฉยๆ รู้จักหน้าตากันเฉยๆ  
มันไม่ใช่แค่นั้น มันเกี่ยวข้องกันมากกว่านั้นอีก มันจะเข้าไปรับผิดชอบ  
ไปปกป้อง ไปคุ้มครอง ไปช่วยเหลือ เช่น สามเณรยา แต่ก่อนก็เป็นลูกคนอื่น  
ลูกสาวคนอื่น ลูกชายคนอื่น พอมาอยู่ด้วยกันนานๆ ก็เหมือนเป็นคนคน  
เดียวกัน เราจะปกป้อง คุ้มครอง ป้องกันรักษา ไม่ต้องขอร้อง แต่เป็นหน้าที่

ธรรมก็เหมือนกัน ถ้าเราคบกับธรรมหรือคบกับความรู้สึกตัวนานๆ  
มันจะเป็นอย่างนั้น นี่คือหลักของภาวนา ความรู้สึกตัวนี้มันทำให้เกิดปกติ



๑๘๔ รู้ซึ้ง ๆ

เมื่อเราได้สัมผัสกับความรู้สึกตัว มันจะทำให้จิตปกติ สำรวมอายตนะลง เป็นศีลปาฏิโมกข์ ความปกตินี้เอง ที่เรียกว่าเป็น “ศีล”

ศีลมีหลายระดับ เป็นศีลสังคม เป็นศีลสมาทาน คนรักษาศีล จิตอาจจะยังไม่เป็นปกติ อาจจะต้องบังคับ ต้องหนีผู้คน แต่หลักภาวนาจะทำให้ ตั้งแต่สูงลงมา ความรู้สึกตัวมันสัมผัสที่จิตที่ใจมากเข้า มันก็เป็นธรรมดา มันก็เชื่อง จิตของเราที่โหดร้าย ที่ฟุ้งซ่าน ที่วิตกกังวลเศร้าหมองที่คิด เจริญในความคิด พอมีความรู้สึกตัวมันก็เกิดเป็นธรรมชาติ เป็นกฎของธรรมชาติ ทำให้จิตเป็นปกติ

ความเป็นปกติก็คือศีล เมื่อจิตเป็นปกติแล้ว ชีวิตของเราก็ปลอดภัย มีหลัก ไม่พลัด ไม่จน ไม่จร เป็นชีวิตที่ไม่จน เป็นจิตที่ปลอดภัย หลวงพ่ออยากจะถูกว่า ความโกรธเป็นความจนของจิต ความทุกข์เป็นความจนของจิต เพราะจิตยังไม่ปกติจึงต้องการทุกอย่าง อะไรเกิดขึ้นมันก็ต้องการ ถ้าจิตเป็นปกติมันจะไม่ต้องการ พอจิตเป็นปกติมันก็ไม่จน ไม่พลัดถิ่น ไม่อภัพ อันนี้ถ้าจะเรียกว่า “ศีล” ก็ได้

ความเป็นปกตินี้เป็น “ศีล” เป็นศีลสิกขา ไม่ใช่ศีลสมาทาน ศีลสมาทานก็ยิ่งอาจทำให้จิตใจเราไม่เป็นปกติได้ บางคนสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีลสังคม เช่น ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ อย่างพระสงฆ์ที่ถือศีลสังคม อาจจะมีจิตใจไม่เป็นปกติได้ เพราะไม่ใช่ศีลสิกขา

แต่ถ้าศีลที่เกิดจากความรู้สึกตัว มันจะรักษา มันจะสงบสำรวม อินทรีย์ เป็นปาริสุทธศีล ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็สำรวมลงโดยอัตโนมัติ เพราะจิตเป็นปกติแล้ว เราไม่ต้องไปอดทน ไปควบคุม



ขณะที่เรามีความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวจะเป็นเจ้าของกาย เป็นเจ้าของจิตใจ ไม่ว่าสิ่งใดถ้ามีเจ้าของสิ่งนั้นก็ปลอดภัย เช่น บ้านมีเจ้าของ รถยนต์มีเจ้าของ ที่อยู่อาศัยอะไรต่างๆ ถ้ามีเจ้าของสิ่งนั้นก็ปลอดภัย กายก็ปลอดภัย จิตก็ปลอดภัย เพราะมีผู้ดูแล

จากที่เราฝึกหัดการสร้างความรู้สึกตัว เมื่อเรามีความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวจะเป็นที่พึ่งพาอาศัยของเรา ก็เรียกว่ามีเจ้าของเหมือนกับเรามีพ่อ มีแม่ มีเจ้าของ

ผู้มีความรู้สึกตัว ในพระสูตรกล่าวว่า “เหมือนอยู่ในถิ่นของบิดา” เราอยู่ในถิ่นของบิดา อยู่ในบ้านพ่อ มันอบอุ่น สบายใจ ไม่ต้องคิดอะไร มันอิสระ มันปลอดภัย ไม่ต้องระวังอะไร เพราะอยู่ในบ้านของพ่อ อยู่ในถิ่นของพ่อ ก็เป็นหน้าที่ของพ่อที่จะต้องดูแลคุ้มครองเรา ไม่ต้องไปขอร้อง แต่เป็นหน้าที่ของพ่อเรา

เหมือนกับที่ได้พูดมาแต่ต้นแล้วว่า ความรู้สึกตัว มันเป็นสิ่งที่คุ้มครองป้องกันรักษาช่วยเหลือ ในขณะที่เราถูกความคิดพาไป ในขณะที่เราหลง อุปมาเหมือนกับเรา นุ่งผ้าเปียกกับนุ่งผ้าแห้ง การสัมผัสมันต่างกัน เราก็ชวนขยายที่จะแก้ไข

ในเรื่องกาย แม้ไม่ภาวนา แต่กายก็ยังรู้จักแก้ตัวเองได้ เช่นร้อน ก็เข้าน้ำ หิวก็หาอาหารกิน เจริญปอดตรงไหนก็ช่วยตัวเอง แต่เรื่องของใจ ถ้าเราไม่ศึกษาไม่ภาวนา มันจะไม่รู้อะไร เรามีความโกรธ เราเจ็บพอใจ คนโกรธ คือคนพอใจ เราพอใจที่จะโกรธ คนทุกข์ ก็พอใจที่จะทุกข์ เพราะเขาไม่เคยได้สัมผัสกับความรู้สึกตัว สัมผัสกับความปกติ เขาก็พอใจที่จะโกรธ



๑๘๖ รู้ซึ้ง ๆ

บางคนถึงกับพูดว่า “เอ้อ...ถ้ากูได้โกรธละก็ กูตายก็ไม่ลืม” เรายึดเอาไว้ ถือเอาไว้ ผูกเอาไว้ บางทีถึงกับพูดว่า “ถ้ากูไม่ได้ฆ่ามันละก็ กูไม่ยอม” ก็เกิดการฆ่า เกิดดับ เกิดการเบียดเบียนกันเพราะความโกรธ เขาพอใจ เขาไม่เคยสัมผัสกับความปกติของจิตว่า จิตนี้ไม่รู้อะไร ถ้าเราไม่ฝึก แม้จะมีความรู้เป็นวิชาการก็ตาม ถ้าขาดจากการฝึกตน จากการภาวนาแล้ว เราจะโกรธจนตาย ทุกข์จนตาย

เมื่อฝึกให้มีความรู้สึกตัว ก็เกิดความปกติ เป็นชีวิตที่มีหลัก เป็นที่พึ่งพาอาศัยได้ ถ้าจะถามพวกเราทั้งหลายที่อยู่ที่นี่ว่า เตี้ยนี้ มีใครบ้าง ที่คิดว่า เราพึงจิตใจของเราได้ เราจะไม่เป็นอะไร บางคนอาจไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร บางทีจิตใจฟูๆ แสบๆ หั๋งๆ ที่ให้ทาน หั๋งๆ ที่รักษาศีล หั๋งๆ ที่ทำดีอยู่ คนที่เรารักก็กลายเป็นคนที่เราโกรธ คนที่เราชอบก็กลายเป็นคนที่ไม่ชอบ กลายเป็นสิ่งที่เบียดเบียนเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกข์ จิตใจประเภทนี้ ถือว่าเป็นที่พึ่งไม่ได้

ถ้าเราเข้าถึงความปกติเมื่อใด เราจะเป็นที่พึ่งตัวเรา ถ้าจะเรียกว่า อดุตาหิ อดุตโน นาโถ ก็คือเป็นที่พึ่งตนเองได้ จะอยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร อยู่ตรงที่ปกติ จึงเป็นชีวิตที่ปลอดภัย เป็นชีวิตที่ไม่มีภัย

การฝึกสติเล็กๆ น้อยๆ ก็อาจจะปลอดภัยเล็กๆ น้อยๆ ผู้ที่มีความรู้สึกตัวเหมือนเป็นชีวิตที่ได้ที่อยู่ คืออยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร ในที่สุดก็อยู่เหนือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

ถ้าจะมองถึงรูปรูปร่าง เห็นชัดแจ้งเรื่องของรูปก็เห็นแจ้งในลักษณะของรูปว่าคืออะไร แม้แต่เขานินทา เขาสรรเสริญ เขาดูดำ ก็รู้แจ้งว่าทำไม เขาดูเรา เขาก็เข้าใจเขา คนมีความรู้สึกตัวจะยอมรับความแตกต่างระหว่าง



ความคิด รู้จักหลบ รู้จักหลีก คนมีความรู้สึกตัว เกี่ยวข้องกับสิ่งใด จะเข้าใจ จะรู้แจ้ง โบราณว่า “รู้หลบเป็นปีก รู้หลีกเป็นหาง” คือว่า “หลบเป็น”

ถ้าเราไม่มีความรู้สึกตัว ไม่มีความปกติเป็นหลักก็ชนทุกอย่าง จิตใจของเราก็จะชนทุกอย่าง ความโกรธก็ชน ความทุกข์ก็ชน ความรัก ความชังก็ชน จนโถมหมด เพราะไม่รู้หลบ ไม่รู้แจ้ง หลวงพ่อเคยเปรียบว่า ถ้ามันเป็นชีวิตมือสอง มือสาม มีแต่รอยชน รอยเจ็บ รอยปวด รอยรัก รอยแค้น รอยได้ รอยเสีย โถมไปหมด ไม่รู้จักซ่อม ถ้ามีความรู้สึกตัว มันจะซ่อมให้เป็นปกติ มันเปลี่ยนได้ทันที

เรื่องของจิตใจ มันง่ายกว่าเรื่องของกาย เช่น เมื่อเราเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องมีบุคคลที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ มีวัตถุที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ เข้าไปเกี่ยวข้องกับ หลวงพ่อหกล้ม กระดูกสันหลังคด ก็ต้องเหมารถไปหาหมอ หมอก็ต้อง มีเครื่องมือตรวจ ต้องให้ยา ต้องมีความรู้เกี่ยวข้องกับอะไรหลายอย่าง ต้องมีผู้ดูแลจนทำให้กระดูกสันหลังมันหายขาดแต่จิตใจที่มันทุกข์เรา สามารถเปลี่ยนได้เองทันที ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓

อยากให้ทดลองดู เวลาใดที่เราโกรธ ลองเปลี่ยนเป็นไม่โกรธ ลองหัดไม่โกรธ เวลาใดที่มันทุกข์ ลองเปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์ อย่าไปให้เหยื่อ ให้แนวร่วมกับความโกรธเมื่อรู้สึกตัวก็เปลี่ยน อย่าไปจน หลวงพ่อเคยพูดไว้ ว่าชีวิตที่มีความรู้สึกตัวจะเป็นชีวิตที่ไม่จน เป็นชีวิตที่พบทางเห็นทางออก

ถ้าเรามีความรู้สึกตัว เราจะพบทาง จะมองข้ามอารมณ์ ความคิด ประชงต่างต่างๆ หัดครั้งหนึ่งได้ ครั้งสองก็ง่าย จะเคยชินเป็นนิสัย เป็น ความชำนาญชำนาญ เป็นความคล่องตัว เรียกว่า ปฏิญญาแบบไหนก็ได้ เป็นปฏิญญาของธรรมะ กำหนดรู้ด้วยการรู้ รู้อะไร รู้ทุกอย่าง การนิเทศ





๑๘๘ รู้ซึ้ง ๆ

การสรรเสริญ ความสุข ความทุกข์ รู้ว่ามันคืออะไร ดูรู้ว่ามันคืออะไร  
ธรรมชาติของรูปมันคืออะไร ธรรมชาติของนามคืออะไร อาการของรูปคือ  
อะไร เช่น ความร้อน ความหนาวมันเป็นอาการของรูป มันไม่ใช่ตัวตนที่ไหน

ความหิว ความเจ็บ ความป่วย เป็นอาการของรูป เราเกี่ยวข้องกับ  
รูปแค่นั้น เพียงใด จิตใจไม่ต้องไปยุ่งไม่ต้องถึงกับตอบอก เสียอกเสียใจ  
อกสั่นขวัญหาย เกี่ยวข้องกับรูปพอดี ความหิวเป็นอาการของกาย ถ้ากาย  
ไม่รู้จักหิว มันก็ไม่ใช่กาย ถ้าเราจะพูดให้ถูกต้อง เราต้องขอบคุณที่ร่างกาย  
รู้จักหิว ขอบคุณความหิว

ความไม่หิวเป็นสิ่งผิดปกติ เช่นนำข้าวมาให้ทาน ภูไม่หิว ภูไม่หิว  
ไม่เกินสองอาทิตย์ตาย แต่ความหิวไม่เป็นไรเพราะเป็นปกติ เรื่องของนาม  
ก็เหมือนกับจิตใจของเรา ความโกรธเป็นอาการของจิต ความทุกข์เป็น  
อาการของจิต ไม่ใช่ตัวตน

ชีวิตเรามีกายกับใจเป็นส่วนประกอบ ถ้าเรามอบกายกับใจนี้ให้  
เป็นไปตามธรรมชาติ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดกับกายกับใจ มันเป็น  
เพียงอาการ มันก็ไม่มีอะไรที่จะยึดมัน ถือมัน มันเป็นสังขะ มันครอง  
ทุกสิ่งทุกอย่าง

ถ้าจะอุปมาพระไตรลักษณ์เป็นถึงขยะ ก็ให้เอาไปทิ้งลงตรงนั้นนะ  
เช่นเวลาที่เกิดความโกรธ ถ้าเรามองเห็นพระไตรลักษณ์ มันแก้ได้ แม้แต่  
ความโกรธมันก็เห็นว่ามันเที่ยง ไม่เป็นไปกับความโกรธ ถ้าทำตามความโกรธ  
ก็ถูกความโกรธหลอก บางทีลูกตัวเล็กๆ พอโกรธเราก็ดี เอาจริง เอาจังกับ  
เด็กเล็กๆ ไม่รู้เดียงสา เวลาที่หายโกรธก็เสียใจภายหลัง เพราะความโกรธ  
มันไม่เที่ยง ความโกรธไม่ใช่ตัวตนอะไร แต่คนเราส่วนมากไปยึดความโกรธ



ความทุกข์ ความเศร้าโศกวิตกกังวล เปรียบเหมือนขยะอยู่หน้าบ้านของเรา  
ถ้าเรามีถึงขยะ มีอะไรก็ทิ้งลงๆ ง่ายๆ บ้านก็สะอาด

“ความรู้สึกตัวทำให้มองอะไรรู้แจ้ง ทำให้เกิดความรู้แจ้ง” ความรู้แจ้ง  
ที่ท่านเรียกว่าเป็น “วิปัสสนา” ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นจะ  
เป็นเรื่องที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก การฝึกตน ก็มุ่งถึงหลักของภาวนา คือให้มี  
ความรู้สึกตัว

แต่วิธีฝึกเราก็มีรูปแบบ เช่นอาจจะเดินจงกรมให้มีความรู้สึกตัว  
อาจจะนั่งสมาธิใจ มีความรู้สึกตัว อาจจะเคลื่อนไหวมือ ทำให้รู้สึกตัว  
เหล่านี้เป็นรูปแบบทั้งสิ้น ทำไมเราจึงทำเป็นรูปแบบ เพราะเราฝึกให้มันเป็น  
ปัจจุบันชีวิตของเราถ้าเราไม่ให้เป็นปัจจุบัน มันก็จะคิดไปหน้าคิดไปหลัง  
โดยเฉพาะความคิด มันอยู่หนึ่งไม่เป็น ถ้าเราไม่มีเครื่องให้จับให้เกาะ

ทุกวันนี้ คนเราจะเจริญในความคิด อะไรก็เอามาคิดทั้งหมด สิ่ง  
ทำก็เอามาคิด เช่น เลิกจากงานมาถึงบ้านทำงานยังไม่เสร็จ อยู่ที่บ้านก็คิด  
เรื่องทำงานไม่เสร็จ นั่นไม่มีประโยชน์อะไร

ความคิดนั้นมียอยู่ ๒ อย่างคือ หนึ่งความลัดคิด อีกอันหนึ่งคือ  
ตั้งใจคิด ความลัดคิด แม้เราไม่อยากจะคิดมันก็คิด ถ้าเราไม่มีปัจจุบันเป็น  
ที่อยู่ มันก็คิดไปเรื่อย จากเรื่องนี้เป็นเรื่องนั้นตะพึดตะพือไป ถ้าเรามี  
ความรู้สึกตัวเวลาใด มันก็กลับมา มาสู่ปัจจุบัน มาอยู่ปัจจุบัน

วิธีสร้างความรู้สึกตัวจึงอาศัยรูปแบบ ต้องอาศัยการฝึกหัด ถ้าผู้ที่  
ฝึกหัดมาแล้วก็ง่ายที่จะมีความรู้สึกตัว เมื่อเรามีความรู้สึกตัว คล้ายกับว่า  
มันลื่นแวลลื่นกรรม กรรมก็ตามไม่ทัน ความรู้สึกตัวนี้เป็นมงกุฎของธรรม



๑๙๐ รู้ซื่อ ๆ

ทั้งหลาย ดังในพระสูตรพูดไว้ว่า “ความรู้สึกตัวเป็นปฏิกิริยาของความดี  
ทั้งหลาย ความหลงเป็นปฏิกิริยาของความชั่วทั้งหลาย” ชีวิตของเราก็มียู่  
๒ อย่างเท่านี้ คือมีความหลงกับความรู้สึก

ถ้าเราจะให้ความเป็นธรรมแก่ธรรม ชีวิตของเราที่ผ่านมาถึงขั้นนี้  
เราอยู่กับความหลงหรือว่าเราอยู่กับความรู้สึกตัว ถ้ามีความหลง อยู่กับ  
ความหลงมาก บางทีเราก็ไปตู่คำสอนว่าทำดีไม่ได้ดี พระพุทธเจ้า พระธรรม  
พระสงฆ์ไม่มี บาปบุญคุณโทษไม่มี แต่ว่าเราลืมมองตัวเองไป เราอยู่กับ  
ความหลงหรืออยู่กับความรู้สึกตัว ถ้าเราอยู่กับความรู้สึกตัวต่อเนื่อง ลองดู  
เคยไหม ลักเจ็ดวัน หัดพยายามมีความรู้สึกตัว ถึงที่หลวงพ่อบุ๊ ไม่มี  
สถาบันรองรับ

ถ้าผู้ใดสนใจผู้ที่นี้ก็ได้ พระอาจารย์ ท่านเจ้าคุณก็พร้อมมีกุฏิอยู่  
มีที่อยู่ มีอาหารกิน มีกัลยาณมิตรที่จะพาทำเรื่องนี้อยู่ ถ้าอยากจะอยู่กับ  
ความรู้สึกตัวลักเจ็ดวันพิสูจน์คำสอนดูซิ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้า  
พูดทำหยาเอาไว้ ถ้าผู้ใดมีความรู้สึกตัว ไม่ลืม ไม่หลง ตั้งแต่ ๑ วันถึง  
๗ วัน จะเกิดอานิสงส์ ๒ อย่าง ๑) เป็นพระอนาคามี ๒) เป็นพระอรหันต์  
อย่างรวดเร็ว ๗ วัน ถ้าอย่างกลาง ๑ เดือนถึง ๗ เดือน อย่างช้า ๑ ปีถึง ๗ ปี  
เราน่าที่จะทดลองดูให้สุดฝีมือของเรา อันนี้เป็นความบกพร่องของหมู่  
ชาวพุทธบริษัท ส่วนการให้ทาน การรักษาศีลไม่บกพร่อง

เราสร้างอะไรกันเต็มบ้านเต็มเมืองไม่อดอยาก ไม่ขาดแคลน สมบูรณ์  
ที่สุดในเรื่องให้ทาน รักษาศีล แต่ย่อหย่อนการภาวนา ความรู้สึกตัวซึ่งเป็น  
มกุฏของธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ที่สูงสุด ถ้าเราพลาดอย่างนี้แล้ว ก็ยัง  
ไม่เป็นชาวพุทธร้อยเปอร์เซ็นต์ อาจเป็นสมาชิกแต่เป็นตามรูปแบบ



การจะเข้าถึงพุทธธรรม เข้าถึงพุทธศาสนา เป็นพุทธบริษัทจริงๆ ต้องเปลี่ยนจิต มันเปลี่ยนได้จริงๆ มันอยู่ใกล้ที่เรียกว่า “พุทธบริษัท” ที่เรียกว่า “อุบาสก อุบาสิกา” คือผู้ที่นั่งใกล้พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ หมายถึงตัวรู้นั้นแหละ ตัวรู้ ตัวตื่น ตัวรู้สึกตัว เป็นหน่อโพธิ์เพาะให้มันงอกงามขึ้นมาในใจของเรา มันจะได้กลายมาเป็นศีล เป็นสมาธิเป็นปัญญา เป็นมรรคเป็นผลขึ้นมา

ความรู้สึกล้วนนี้เป็นธรรม เป็นการอยู่โดยชอบของชีวิตเรา ถ้าเราอยู่โดยชอบมันก็ไม่ห่างจากพระอริยเจ้า ขณะนี้เราอยู่ตรงไหนกัน เราอยู่กับความหลงหรืออยู่กับการรู้สึกตัว ถ้าเราชวนขวยที่จะอยู่กับการรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวก็จะทำให้เราอยู่โดยชอบ อย่างคำกล่าวที่ว่า ภิกขุสมฺมา วิหเรยฺย อสุญฺเณ โลโก อรหฺนเตหิ อสฺสาติ ภิกษุทั้งหลายเมื่อพวกเธออยู่โดยชอบ โลกก็จะไม่ห่างจากพระอรหันต์ พระอรหันต์ไม่ได้หมายถึงผู้วิเศษ แต่หมายถึงผู้ไกลจากกิเลส ผู้ไม่มี ขาคีทางจิตใจ จิตใจปกติเต็มที่ ไม่มีภัย เป็นผู้ที่ลึนภัย เป็นผู้ที่ลึนกรรม ไม่มีภัย สำหรับชีวิตจิตใจของตัวเอง

ความรู้สึกล้วนนั้น เป็นมรดกของชีวิตเรา นี่คือหลักของภาวนา เราทำอะไรไม่ได้ก็ไม่มีอะไร แต่ให้ฝึก เช่น สมมุติว่าเรานั่งอยู่บนรถเมล์ กำลังนั่งไปทำงาน เราอาจจะคิดไปโน่นคิดไปนี่ ก็กลับมาเสีย กลับมากะดิกนิ้วมือให้รู้อยู่ มันคิดไปทีไรก็กลับมา มารู้ตรงนี้ กระดิกนิ้วมือเล่น จะคลึงนิ้วมือเล่นให้รู้อยู่ มารู้ที่มือเรา มันคิดไปอีกก็กลับมาอีก

ปฏิบัติคือกลับมา กลับมาหาความรู้สึกล้วน ถึงเราจะเดินจงกรมไม่เป็น อาจจะไม่มีกรรมภาวนา พุทโธ ยุบหนอพองหนอ อะไรก็ได้ก็กลับมา คิดไปก็กลับมา



๑๙๒ รู้ซึ้ง ๆ

บฏ ก็คือกลับมา กลับมา มาอยู่เป็นปกติ เมื่อแรกเราต้องหัดต่อไป  
ไม่ต้องหัด มันเป็นของมันเอง มันจะกลับมาเอง อย่าคว้าหาเอง มันจะไม่ไป  
มันจะเป็นปกติของมันอย่างนั้นเอง มันหัดได้ มันสอนได้ จิตใจของเรา  
ประเสริฐที่สุด ท่านทั้งหลายจะสัมผัสสตูกี้ได้

ความรู้สึกตัวคืออะไร ลองสัมผัสดู ลองทบทวนดูอีกสักครั้งหนึ่ง  
ก็ได้ ความรู้สึกตัวไม่ใช่พูดให้เข้าใจด้วยเหตุด้วยผล อย่าพึ่งเอาความชอบ  
ความไม่ชอบเข้าไปตัดสิน ความรู้สึกตัวเป็นการสัมผัสเอา เป็นของที่สัมผัสได้  
ลองสัมผัสดูดีไหม หลวงพ่อจะพาสัมผัส ลองดู ความรู้สึกตัวมันคืออะไร

ถ้าจะบอกเป็นภาษาคำพูดว่า สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือ  
ความรู้ตัว หลวงพ่อบอกเดี๋ยวนี้ท่านทั้งหลายก็ทำได้เดี๋ยวนี้ แต่มันไม่ใช่  
มันไม่ใช่ตัวความรู้สึกตัวจริงๆ เเท่านี้ เราก็ทำได้ สติคือความระลึกได้  
สัมปชัญญะคือความรู้ตัว บอก ๒ ครั้งก็ทำได้ ที่นี้ตัวสติจริงๆ ไม่ใช่คำพูด  
ไม่ใช่เหตุผล ไม่ใช่ความชอบ แต่เป็นการสัมผัส

เพื่อให้สมบูรณ์ในการพูดในวันนี้ เป็นส่วนประกอบว่าสิ่งที่พูดไป  
ตัวท่านทั้งหลายที่ฟังไม่ได้ทำ มันก็ไม่เข้าใจ ถ้าสิ่งที่เราได้ทำ ได้ยินสิ่งที่พูด  
มันก็สมดุลกันพอดี ก็อาจจะเร่งความเข้าใจให้ได้อีก อันหนึ่ง

ให้ท่านทั้งหลายเอามือทดลองดู สัมผัสกับความรู้สึกตัว ลองเอามือ  
๒ ข้างวางไว้บนเข่า นั่งห้อยขาก็ได้ เอาเข่าออกจากกัน ไม่ต้องไขว้ขา  
เอามือวางคว่ำไว้บนหัวเข่าอย่างอุบาสกคนนี้ทำ เมื่อสัมผัสกับความรู้สึกตัว  
ตอนนี้มือของท่านอยู่ที่ไหน อยู่ที่เข่า อะไรเห็นว่ามีมืออยู่ที่เข่าบางคนตอบว่า  
เป็นความรู้สึก



หลวงพ่อบอกว่ามือของท่านทั้งหลายขัดอยู่ข้างหลังเชื่อไหม ไม่เชื่อ  
ทำไมจึงไม่เชื่อ เพราะรู้อยู่ อันตัวรู้นี้ใครเป็นผู้รู้ หลวงพ่อรู้หรือท่านทั้งหลายรู้  
ตัวเอง ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่เชื่อเพราะรู้ว่ามือวางอยู่เข้า หลับตาก็เห็น เป็น  
ความจริงไหมไม่ใช่นิมิต ถ้าเป็นนิมิตก็นิมิตของจริง ไม่ใช่ว่าเอาสีเอาแสง  
เอากายนั้นแหละเป็นนิมิต เอาของจริงมาสัมผัส

ตะแคงมือข้างขวาตั้งไว้บนเข่า ตะแคงตั้งไว้ ตะแคงมือข้างขวา ตะแคง  
หรือยัง ไม่ใช่คว่ำอยู่หรือ เห็นนะ รู้นะ รู้ อย่าไปดูอันอื่น ให้รู้อยู่ที่มือข้างขวา  
ที่เราตะแคงอยู่ รู้ช้อยกขึ้นดู ยกหรือยัง ไม่ใช่วางอยู่เข้าหรือมือข้างขวา  
มือข้างไหนวางอยู่เข้า มือซ้ายเห็นนะ รู้นะ รู้สึกระลึกได้จริง เอามือขวามา  
กบไว้หน้าท้อง รู้แล้วว่า มือข้างขวายู่ตรงนั้น

ตะแคงมือข้างซ้ายตั้งไว้บนเข่า รู้นะ รู้ช้อยกขึ้นเอามือซ้ายยกขึ้น  
ยกเอามือซ้ายกบมือข้างขวา รู้ช้อยกขึ้นมืออยู่ไหน อยู่หัวเข่าหรืออยู่ที่ไหน  
เมื่อก่อนอยู่หน้าท้องเห็นนะ เห็นเอง รู้อยู่ ไม่ใช่คนอื่นเห็น

เลื่อนมือข้างขวาขึ้นเหนือมือข้างซ้ายหน่อยเดียว เลื่อนเหนือมา  
หน่อยเดียว รู้ เลื่อนออกไปข้างๆ ลำตัว หัดให้รู้เฉยๆ วางลงตั้งไว้บนเข่าก็รู้  
คว่ำมือขวาลงก็รู้

เลื่อนมือข้างซ้ายขึ้นมาหน่อยเดียว รู้ เลื่อนออกไปข้างๆ ลำตัว รู้  
วางลงตั้งไว้บนเข่าก็รู้ คว่ำมือซ้ายลง ก็รู้ เมื่อสักครู่นี้คิดถึงบ้านหรือคิด  
ไปไหน อยู่ที่มีมือใช้ไหม นี่เรียกว่า ความรู้สึกตัว

เคยรู้อย่างนี้ถึง ๑ วันมีไหม ๒ วันมีไหม ๓ วันมีไหม ๔ วัน ๕ วัน  
๖ วัน ๗ วัน เหมือนกับพระพุทธรูปเจ้าทำหายบ้างหรือเปล่า ถ้าหาที่ใดที่จะทำ  
อย่างนี้ไม่ได้ ไปอยู่กับหลวงพ่อก็ได้ มาอยู่กับท่านเจ้าคุณที่นี้ก็ได้ ไม่ต้อง  
กังวลเรื่องอยู่เรื่องกิน เรื่องหลับนอน ทำวันนี้ให้สมบูรณ์



๑๙๔ รู้ซึ้ง ๆ

ลองดูมันจะเป็นอย่างไร มรรค ผล นิพพาน จะมีจริงไหม ขอให้มีความรู้สึกตัวต่อเนื่อง อันนี้เรียกว่า “ภาวนา” ทำให้มาก เจริญให้มาก ทำความรู้สึกตัวให้มาก มันมีตัวรู้กับตัวหลง ถ้าตัวรู้มีมาก ตัวหลงไม่ต้องไปแก้ไขมัน มันหมดไปเอง

ก่อนที่เราจะโกรธ ต้องหลงก่อน ก่อนที่เราจะทุกข์ ต้องหลงก่อน ตัวหลงนี้เป็นเหตุ โดยเฉพาะความคิด ถ้าจะพูดว่าตัวลักคิดเป็นตัวสมุทัย เป็นตัวสังขาร คิดขึ้นมาแล้วเกิดเป็นกิเลส ตัณหา ราคะก็ได้ ก่อนที่มันจะคิดลักคิด มันต้องหลงก่อน ถ้ามันไม่หลง มันจะคิดไม่ได้ มันตาย มันเห็นกระทั่งความคิดของตัวเอง มันจะไปพูดชั่วได้อย่างไร จะไปทำชั่วได้อย่างไร เพราะเห็นตั้งแต่มันคิดแล้ว

การมีความรู้สึกตัว ก็ละความชั่ว ผู้ใดมีความรู้สึกตัว มันก็ทำความดี ผู้ใดมีความรู้สึกตัว จิตมันก็บริสุทธิ์จะชื่อว่า รักษาศีล ได้ไหม ถ้ามีความรู้สึกตัว ต้องไปสมาทานศีลกับหลวงพ่อก่อน ไม่ต้อง มันเป็นศีลสิกขา ศีลสิกขาไม่ใช่ศีลสมาทาน เป็นศีลที่ปฏิบัติ เป็นศีลที่มีความรู้สึกตัว

เมื่อมีความรู้สึกตัว ความชั่วเราก็ไม่ทำ คิดก็ไม่กล้าคิด พอคิดขึ้นมา ก็เห็นแล้ว แต่ก่อนเราไม่รู้ คิดบ้าง บอๆ คิดอะไรก็ได้ คนอื่นไม่เห็นคิดได้

ตัวคิดนี้ตัวร้ายที่สุด ถ้าเป็นจำเลยก็เป็นจำเลยหมายเลขหนึ่ง ก่อนที่มันจะไปพูด ก่อนที่มันจะไปทำ มันต้องคิดก่อน ความคิดทำดีไม่เป็น ทำชั่วไม่เป็น ก่อนที่จะทำดีเพราะจิตคิดดี ก่อนที่จะทำชั่วเพราะจิตคิดชั่ว การภาวนาจะเล่นงานเจ้าความคิดเลยทีเดียว

อันนี้ละตัวเป็นใหญ่ พอรู้แล้ว เออ...รู้ ตัวรู้คือหลัก มันจบทั้งหมด คือทั้งหมดของชีวิต ความรู้สึกตัวคือทั้งหมดของชีวิต ไม่ใช่เป็นศีล นี่เป็น



สมาธิ นี่เป็นรูป นี่เป็นนาม นี่เป็นใจ ไม่ใช่เป็นความรู้สึก เป็นสิ่งที่รวม  
ทั้งหมดของชีวิต ถ้าเป็นช้างตัวใหญ่ รถคันใหญ่ เบ็คโซคันใหญ่ แทรกเตอร์  
คันใหญ่ๆ เราก็จับได้ มันก็มีจุดอ่อนของมันเราสามารถที่จะควบคุมมันได้

สองปีที่ผ่านมา ที่วัดจ้างเบ็คโซไปขุดสระ หลวงพ่อไปถามเขา ว่า  
ทำไมทำโน่น ทำนี่ดูมันดี เขาตอบว่ามันก็เหมือนกับมือของเขา เหมือนกับ  
แขนของเขา คนที่ขับรถจะจับตรงไหน เขาจะวางตรงไหน เขาจะเอามือไป  
จับตรงไหน เขาจะหักกิ่งไม้ เขาทำได้ทั้งนั้น เหมือนกับมือของเขา เพราะ  
เขารู้จุดอ่อนของมัน

ชีวิตของเราเหมือนกัน มันไม่มาก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นน์ มัน  
ก็ไม่มาก ก็เลสหันห้า ตัณหาร้อยแปดก็ไม่มาก ถ้าเรารู้จุดอ่อนของมัน  
มีหวังทุกคน อย่าต้องไปตีโพยตีพาย เออเรากรรมไม่ดี เราทำโน่นมา  
เราทำนี่มา ชาตินี้เราคงไม่มีอะไร อย่าไปคิดอย่างนั้น ทุกชีวิตมีโอกาส  
มันมีจุดอ่อน สิ่งที่เราจะทำได้มีอยู่

ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ก็คือทั้งหมดของชีวิต คนมีความรู้สึกตัว มันก็  
ละความชั่ว มีความรู้สึกตัวก็ทำความดีเมื่อมีความรู้สึกตัว จิตมันก็บริสุทธิ์  
ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าย่อ โอวาทปาฏิโมกข์ สพฺพาปาปสฺส อภินิ  
กุสฺสสฺสอุปสมฺบทา สจฺจิตฺตปริโยทปนํ เอตํพุทฺธานสาสนํ การไม่ทำบาปทั้งปวง  
การทำความดีให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ขาวรอบ นี่แหละคำสั่งสอน  
ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น หลักของการภาวนาเป็นหัวใจ เป็นมงกุฎของธรรม  
ขอให้เราอย่าได้พลาด ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่มันได้ถอนได้จริงๆ ความ  
รู้สึกตัวมันจะเป็นพระไถ่ถอนบาป ไถ่ถอนชีวิตของเราออกมา คืนมาได้จริงๆ





๑๙๖ รู้ซึ้ง ๆ

วันนี้ได้พูดเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตเกี่ยวกับกิจการงานต่างๆ มันก็เหมาะที่สุดที่จะทำงานทำการ ก็มีความรู้สึกตัว ทำอะไรก็ได้อย่างที่พูดตั้งแต่ต้น กวาดบ้านก็มีความรู้สึกตัว ซักผ้าก็รู้สึกตัว ล้างถ้วยล้างชามก็รู้สึกตัว งานที่ทำเป็นกิจวัตรไม่ใช่เรื่องง่ายเรื่องยาก ไม่ใช่เป็นเรื่องอะไรต่างๆ

เมื่อมีความรู้สึกตัว เราก็ได้บทเรียนไปเรื่อยๆ จลนดีขึ้นเรื่อยๆ ขำขันขึ้นเรื่อยๆ อย่างที่พูดเมื่อสักครู่ว่าเป็นปริณญา ญาตปริณญา กำหนดรู้ด้วยการรู้ ตีรณปริณญากำหนดรู้ด้วยการแจกแจง ส่วนไหนเป็นธรรมชาติ ส่วนไหนเป็นอาการแจกออกไป ส่วนไหนเป็นความไม่เที่ยง ส่วนไหนเป็นความทุกข์ ส่วนไหนไม่ใช่ตัวตนแจกออกไป สะอาดบริสุทธิ์ จิตใจไม่มีขยะ

ทีนี้จิตใจของเราถ้าไม่รู้อย่างนี้มันก็เหมือนมีขยะ อันคนเราบางทีความโกรธนอนอยู่กับตัวเราข้ามวันข้ามคืน อยู่อย่างนั้นมันเป็นขยะ เรามีความรู้สึกตัว มันล้างบาป บริสุทธิ์จริง ปลอดภัยจริงๆ เป็นชีวิตที่ไม่มีภัยจริงๆ ถ้าเป็นสวรรค์ก็มีจริง คือความสุขไม่ปรุงแต่งอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร มีแต่เห็น

ถ้าจะมอบเป็นของให้ง่ายๆ เป็นข้อสรุปก็คือเข้าถึงภาวะที่ดูเห็นเห็นทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับรูปกับนาม มันก็มีเป็นธรรมดา ส่วนไหนเป็นอาการ ส่วนไหนเป็นธรรมชาติเห็น เห็นแล้วไม่ได้เข้าไปเป็น เช่น เห็นมันทุกข์ทุกข์ก็มี ทุกขทุกข์ตา วิปริณามทุกข์ตา และสังขารทุกข์ตา เหตุมันทุกข์ ไม่ใช่เป็นผู้ทุกข์ พอจะแยกได้ไหม ถ้าเราแยกได้อย่างนี้ก็นั่นแหละกำลังดูดูโลก ผู้ที่จะเห็นโลกด้วยความแจ่มแจ้งก็ดี ภาวะที่เห็นทำให้ชีวิตปลอดภัย เช่น เราเห็นงู งูก็ไม่ได้กัดเรา



หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ๑๙๗

ผู้ใดเข้าถึงภาวะที่ดู ที่เห็น นี่เป็นสรุป เป็นการศึกษาที่สรุปให้เรา  
เข้าถึงภาวะที่เห็นภาวะที่ดู ไม่ได้เป็นทุกข์ก็เห็นมันทุกข์ มันร้อน มันหนาว  
ก็เห็นมันร้อนมันหนาว มันหิว เห็นมันหิว มันเจ็บมันปวด เห็นมันเจ็บมันปวด  
ไม่ได้เป็น มีแต่เห็น นี่ปลอดภัยที่สุด ชีวิตของเรา

เห็นว่าพอสมควรก็ขอหยุดการกล่าวธรรมในเรื่องของภาวะกับชีวิต  
กิจการงานต่างๆ ก็สมควรแก่เวลา ขอยุติแต่เพียงเท่านี้ สาธุ





## กล่าวให้ข้อคิด ประสบการณ์การปฏิบัติ (๑)

เล่าสู่กันฟัง ผู้ฟังก็ฟังได้สบายๆ หลวงพ่อก็พูดได้สบาย เพราะพูดความจริง ไม่ได้หลอกลวงใคร และก็ไม่ต้องทำอะไรอื่น พูดเพื่อให้พวกเราได้พบได้เห็นความเป็นจริง ถ้าพบเห็นความเป็นจริง ชีวิตของเราทั้งหมดก็ไม่มีปัญหาไม่มีภาระไม่มีธุระ

โดยเฉพาะการเจริญสติ ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัว มีความระลึกได้ ชีวิตทั้งหมดมันสรุปลง จะเป็นความโกรธ โลก หลง ความทุกข์อะไรต่างๆ ที่มันมีภาระ มันจะไม่มีถ้ามีสติ มีความรู้สึกตัว ก็จะไม่มีความหลุดพ้น ความไม่ทุกข์ ไม่มีภาระ

ถ้าเรามีความรู้สึกได้เหมือนกับว่ามันจับจุดอ่อนของชีวิตทั้งหมดไม่ตื้อตึง ไม่มีภาระ ถ้าขาดสติเมื่อไหร่ก็เกิดปัญหาหลายอย่างคือ กิเลส

---

บรรยายแก่สมาชิกรุ่นศึกษาปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าสุคะโต ระหว่างวันที่ ๒-๑๒ พฤษภาคม ๒๕๓๙  
พิมพ์ครั้งแรกใน ตามรอยหลวงปู่เทียน กรกฎาคม ๒๕๔๑



๒๐๐ รู้ซึ้ง ๆ

พันห้าตันहार้อยแปด เรื่องอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้น แต่ถ้าเรามีความรู้สึกตัว จะเกิดความเป็นหนึ่งเดียว คือความไม่เป็นอะไร ความหมดเนื้อหมดตัว การสลายทั้งหมดของชีวิต ถ้าจะมีให้เห็นเพียงเป็นรูปธรรม เป็นนามธรรม เป็นอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับรูปกับนาม ส่วนอื่นไม่มี ตัวตนไม่มี กูไม่มี มีแต่ธรรมชาติมีแต่อาการ เราใช้ชีวิตก็เพียงเป็นกิริยา ไม่มีกรรมอะไร

ชีวิตที่เราใช้ การฉัน การถ่าย การหลับการนอน การพูดจา ถ้าใช้เป็นคำพูด เป็นรูป เป็นอะไรก็ตาม มีแต่สมมุติ มีแต่บัญญัติ มีแต่กิริยาที่จะไปเป็นตัวตน เป็นภพ เป็นชาติ เป็นรัก เป็นชัง เป็นผู้หญิงผู้ชาย อะไรต่างๆ ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวนี้แหละจะทำให้พระก็เป็นพระ ความรู้สึกตัวนี้แหละปิดบทยุग्มิมทั้งหมด ความรู้สึกตัวนี้แหละจะทำให้เรารู้จักโลกทั้งหมด

โลกในตัวเราก็คือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราเรียนจบในชีวิตของเรามันก็จบทั้งหมด คนในโลกทั้งหมดก็คือคนคนเดียว ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในโลกมันก็ไม่มีอะไร มันเป็นชีวิตที่สรุปได้ลงตัวพอดีๆ ไม่มีเศษ ไม่มีเหลือ ไม่เป็นขยะ ไม่เป็นกากเดน เป็นธรรมชาติล้วนๆ นี่ละ

ทำอย่างไรเราจึงจะมีสติ มันก็ไม่เหลือวิสัยของเราที่จะสร้างมันขึ้นมา อาศัยทำตามรอยพระพุทธรเจ้า อย่างบทสวดที่ว่า อุทฺธสฺส อรหฺนตํ สมฺมาสมฺพุทฺธํ เราทั้งหลายอุทิศต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ก่อนที่พระพุทธรเจ้าจะเกิด จะตรัสรู้ พระองค์ก็เจริญสติ ดูกาย มีสติเห็นกาย เบื้องต้น กายต้องเจตนาดู ส่วนเวทนาไม่ได้เจตนา เมื่อมันเกิดขึ้นก็ให้เห็น ส่วนจิตมันลึกลับก็ให้เห็น ส่วนธรรมมันเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ความถูกต้อง ความผิดพลาดมันก็เกิดขึ้นมา ก็ให้เห็น เรากำลังดู ถ้าเห็นของ ๔ อย่างนี้บ่อยๆ อันอื่นก็ปรากฏ สิ่งอื่นก็ปรากฏ



เห็นกายคืออะไร มันไม่ใช่เห็นกายธรรมดาแล้ว มันจะเห็นเป็นรูป  
เห็นนาม เห็นความคิดคืออะไร มันก็ไม่ใช่ความคิด มันก็เห็นเพียงเป็นนาม  
ธรรมตามธรรมชาติ แต่ก่อนเรานึกว่า ความปวด ความเมื่อย ก็คือเราปวด  
เป็นตัวเป็นตน ความคิดก็เป็นตัวเป็นตน คิดขึ้นมาเราก็ปรุงแต่งไปหลายอย่าง  
ร้อยเรื่องพันอย่าง ความรักก็มี ความชังก็มี ความสุข ความทุกข์ ความโกรธ  
โลภ หลง เป็นกิเลส ตัณหา ราคะ เป็นความยินดียินร้าย เป็นภาพ เป็นชาติ  
เกิดดับๆ ยาวไปมาก เกี่ยวข้องกับวัตถุบุคคล วัตถุที่ ๑ ที่ ๒ บุคคลที่ ๑  
ที่ ๒ ไปสมมุติ ไปบัญญัติ มากมายกายกอง

แต่ถ้าเรามีความรู้สึกตัวก็จบ เป็นชีวิตที่จบ ไม่มีภาระไม่มีคำว่าเอะใจ  
คือไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ ตาเห็นรูปก็จบแล้ว หูได้ยิน  
เสียงก็จบ อะไรก็จบเป็นชีวิตที่จบ ไม่มีเลยจบทันที มีแต่ความไม่มีไม่เป็น  
อะไรที่เกิดขึ้นก็เป็นความหลุดพ้นทั้งหมด เหมือนกับเราเดินทางเห็นหลัก  
เห็นตอ เห็นงู เห็นป่า เห็นอะไรก็ตามก็ผ่านไปเรื่อยๆ มันก็มีเป็นธรรมดา  
ในโลก มีรูป รส กลิ่น เสียง มีสมมุติ มีบัญญัติ มีวัตถุที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓  
สิ่งเหล่านี้แหละให้เราหลุดพ้นเราหลายคนที่ว่าทุกข์ ก็ต้องชอบคุณความทุกข์  
ที่มันทำให้เราหลุดพ้น

ถ้าไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มีพุทธะ ไม่มีพระพุทธรเจ้า ถ้าเราดูดีๆ  
ความทุกข์มันทำให้เราหลุดพ้น พระอริยเจ้าเห็นความทุกข์ทำให้หลุดพ้น  
แต่ปุถุชนเห็นความทุกข์เอามาลงโทษ เห็นเวทนาเอามาลงโทษตัวเอง  
ต่างกันตรงนี้แหละเอาอะไร มาลงโทษ บางทีรับใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ  
รูป รส กลิ่น เสียง พระอริยเจ้าใช้ตา ใช้หู ใช้จมูก ใช้ลิ้น ใช้กาย ใช้จิต  
เป็นธรรมดา มันก็จบ ไม่ต้องทุกข์กับชีวิตตลอดไป แต่ถ้าเราไม่จบไม่สรุป  
มันก็โกรธจนตาย ทุกข์จนตาย ยินดียินร้ายจนตาย เป็นทาสรับใช้สิ่งเหล่านี้



๒๐๒ รู้ซึ้ง ๆ

คนโกรธก็พอใจในความโกรธ คนทุกข์ก็พอใจในความทุกข์ ทำไม  
จึงเป็นอย่างนั้น เพราะเราขาดสติแท้ๆ บางคนก็พูดว่าคนนั้นทำให้เราทุกข์  
คนนั้นทำให้เราไม่สบาย เทียบไปโทษคนอื่น เป็นพหิพทธาธรรม คือมอง  
นอกตัวไป เราจะไปจัดสรรไปทำสิ่งอื่นให้เหมือนเรามันเป็นไปได้ แม้แต่  
ความเป็นธรรมเราก็ไปเรียกร้องสิ่งอื่นวัตถุอื่น บุคคลที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ไปเสีย  
แต่ถ้าเรามีสติมันเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ไม่ใช่วัตถุที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ เราทำได้เลย  
เป็นชีวิตที่ถูกต้องแล้ว เป็นคนมีความรู้สึก มีความระลึกได้

อันนี้พูดให้ฟัง เป็นอย่างนี้จริงๆ จุดนี้เป็นจุดยืนของเราที่จะอยู่ในโลก  
ถ้าไม่มีจุดยืนตรงนี้ ก็เถลไถลเหมือนเสาหลักปักขี้โคลน หวั่นไหว ตาเห็น  
รูปก็ไหวแล้ว หูได้ยินเสียงก็ไหวแล้ว จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส  
จิตคิดนึก ก็ไหวแล้ว สร้างเอาเอง

ทุกวันนี้สิ่งเหล่านี้มันเจริญ สิ่งแวดล้อมมันสร้างให้เจริญสิ่งแวดล้อม  
มันทำให้คนหลง แต่ถ้าเรามีความรู้สึกระลึกได้ สิ่งแวดล้อมจะทำให้เราได้  
บทเรียน มีประสบการณ์มากมาย

อะไรจะเกิดขึ้นมาก็ตามให้มีสติ ไม่ต้องไปหาที่อื่น แต่ถ้าเรามี  
สิ่งแวดล้อม มีกัลยาณมิตรบ้าง ถ้าไม่มีที่ใดก็ขอให้มาใช้ที่นี้ รับรอง  
ไม่พาไปทำอย่างอื่น ไม่แจกเครื่องรางของขลัง ไม่แจกสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ต้อง  
แจกอะไร มีแต่เรื่องการเจริญสติ การเจริญสติมันก็ซื่อๆ มันไม่เห็นมีอะไร  
แต่สิ่งเหล่านี้แหละที่คนมักมองข้าม เหมือนหญ้าปากคอกต่างๆ ที่มีความ  
รู้สึกระลึกได้ที่จะช่วยอยู่ เรียกว่าธรรมพยายามที่จะคุ้มครอง รักษาเราถึง  
แม้ว่าเราจะพยายามหลงลักปานใด แต่ธรรมก็พยายามจะช่วยให้รู้จักวาง  
รู้จักหยุด รู้จักเย็น



เราไม่ค่อยให้อิโกลาสแก่กรรม ไปให้อิโกลาสแก่กรรม ลองถามตัวเราเองดู หรือหลวงพ่อกถามพวกเราก็ได้ วันหนึ่งเรามีความรู้สึกตัวเท่าไร วันหนึ่งเรามีความหลงเท่าไร มีความเป็นธรรมเท่าไร เราไปตีโพยตีพาย บางทีไปกล่าวต่อพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ช่วย บุญก็ไม่ช่วย ทำดีไม่ได้ดี ก็มองไปอย่างนั้นเสีย แต่เราให้ความเป็นธรรมแก่กรรมเท่าไร ลองดู ถ้าเรามาเจริญสติเราจะเห็น เห็นมันคิดเห็นมันลักคิด โอ้! ความคิดมันมากโดยที่ไม่ได้ตั้งใจมันคิดขึ้นมา แต่ถ้าเราไม่ดู มันไม่เห็น พอเรามาเจริญสติมันจะเห็นสิ่งเหล่านี้ อะไรๆ ต่างๆ มากมายเหมือนกับจับปูใส่กระดัง

ถ้าเราไม่ดูอยู่กับมัน มันก็เป็นอย่างนั้น นกไม่เป็นอย่างนั้น นกไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ ไส้เดือนไม่เห็นดิน แต่พอเรามาดูจริงๆ โอ้...มาลืมหาดู มันจะเห็นหลายอย่างที่เกิดขึ้นกับกาย เห็นหลายอย่างที่มีมันเกิดขึ้นกับใจ ต้นตอมันก็อยู่ที่ตรงนี้ เราก็ไม่ต้องปฏิเสธหรอกว่า พอเรามีสติเราก็ไปดูไปๆ ถ้าไม่มีอะไรเห็นก็ดูกายเคลื่อนไหวไป นี่เรียกว่าตามรอยพระพุทฺธเจ้าพระพุทฺธเจ้าท่านทำอย่างนี้ ไม่มีหนังสือตำรับตำราอ่าน

มาศึกษากาย มามีสติดูกาย เวลาใจมันคิดก็รู้ไป เห็นไป ทำไป มีความรู้สึกไป ความรู้สึกทำให้เราเห็นอะไร ถ้าเรามีความรู้สึกก็เห็นความหลงได้แก้ความหลง ได้เกี่ยวข้องกับความหลง พยายามดู มามีความรู้สึก มาดูวิธีปฏิบัติวิธีศึกษา ก็ศึกษาตัวเองแท้ๆ นี่แหละ

พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดขึ้นตรงนี้ ที่กาย ที่ใจ บุญ บาป ก็เกิดขึ้นที่กาย ที่ใจ มรรค ผล นิพพาน ก็เกิดขึ้นที่กาย ที่ใจ นรก เปต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ก็เกิดขึ้นที่กาย ที่ใจ ถ้าเรากลัวนรกก็ต้องศึกษาตรงนี้ ถ้าเราอยากมีสวรรค์ก็ศึกษาตรงนี้ ตลอดถึงถ้าจะถึงความหลุดพ้น





๒๐๔ รู้ซึ้ง ๆ

มรรค ผล นิพพาน ก็ศึกษาตรงนี้ มีสติเข้าไป ดูเข้าไป อย่าไปดูอย่างอื่น  
อย่าไปกลั่นแกล้งเมื่อตายไปแล้ว อยากได้สวรรค์เมื่อตายไปแล้ว

ทุกวันชีวิตประจำวัน ชั่วโมงหนึ่งนาทีหนึ่งมีแต่ความเร่าร้อน มัน  
ไม่ใช่เป็นปัจจุบัน พระพุทธเจ้าสอนเป็นปัจจุบันเป็นปัจจุบัน รู้เดี๋ยวนี้  
เห็นเดี๋ยวนี้ได้ แม้แต่ปิดนรก ก็ปิดได้เดี๋ยวนี้ การเจริญสติแน่นอนที่สุด  
พอเห็นรูปธรรม เห็นนามธรรม ปิดนรกได้เลย รับรองถ้ามีสติเข้าไปเห็น  
เป็นรูปธรรม เป็นนามธรรม เห็นสมมุติ เห็นบัญญัติ มีสติไปเห็นทุกข์  
เห็นเหตุ เห็นปัจจัยต่างๆ มันจะคอยเกิดให้เห็น เห็นสิ่งใดหลุดพ้นสิ่งนั้นไป  
เห็นทุกข์ เห็นความโกรธ เห็นอกุศล เห็นกุศล รู้ว่าเป็นพระแล้ว

กุศลก็คือความฉลาดทั้งหลาย ฉลาดออกจากทุกข์ อกุศล ก็คือ  
ทุกข์ กุศล คือ หลุดพ้น พ้นแล้วเห็นทุกข์ เห็นความโกรธ เห็นอกุศล  
หยุดทันที เป็นความทุกข์ครั้งสุดท้าย ความโกรธครั้งสุดท้ายถ้าไปถึงกุศล  
มันก็เกิดขึ้นที่นี้ ที่กาย ที่ใจเรา เปิดเผยออกทั้งหมดผู้มีสติผู้มีสมาธิใน  
มันเปิดเผยคืนทั้งหมด ไม่มีที่หลบซ่อนเลย เราไปทุกข์ทำไม ไปโกรธทำไม  
ไปพะวง ไปวิตกกังวลเรื่องใด

เดี๋ยวนี้มันมีแต่ความคิด ความถูกต้องก็เอาความคิดเป็นใหญ่ ความผิด  
ก็เอาความคิดเป็นใหญ่ เชื่อความคิดทั้งหมด คิดสิ่งใดก็ไปกับความคิด  
โดยเฉพาะตัวลัทธิคิด เวลานอนก็หาเรื่องมาคิด คิดแล้วก็จะนอนไม่หลับ  
ปรุงแต่งไป ความคิดมันสร้างอะไรขึ้นมา มันปรุงแต่ง ถ้าเราเห็นเราก็อ้อ!  
จับได้ไล่ทัน

การปฏิบัติธรรมไม่มีอะไรหรอก คือศึกษาตามรอยพระพุทธเจ้า  
ขอให้เจริญสติมีความรู้สึกตัวทำอย่างไรเราจะมีความรู้สึกตัวมาก ๆ ก็สร้างเอา  
เจตนาวิธีโดยเฉพาะ ก็คือการเจตนาเคลื่อนไหว เหมือนกับใส่ปุ๋ย เหมือน



กับแรง ให้สติมันเจริญ แต่มันก็มีโอกาสไม่เจริญเหมือนกัน เหมือนกับเรา  
ปลูกข้าว เราปลูกในที่แห้ง ดินไม่ดี น้ำไม่ค่อยมี มันก็แกร็น ไม่เจริญเติบโต  
แต่ถ้าเราปลูกในที่ที่มีดินดี มีน้ำดี ใส่ปุ๋ย มันก็งอกงามได้ไว

สติก็เหมือนกัน บางทีก็ปฏิบัติมาแล้ว ๑๐ ปี ๒๐ ปี แต่ว่าทึ๊งๆ ขว้างๆ  
ไม่ค่อยใส่ใจ ไม่ดูแล ไม่ประคอง ไม่ตั้งไว้ ไม่รักษา เหมือนกับเราหาเงิน  
มีแต่รายรับไม่มีรายเหลือ เงินเดือนเป็นหมื่นสองหมื่น ใช้เดือนละเท่าไร  
ได้เดือนละ ๒๐,๐๐๐-๓๐,๐๐๐ แต่รายเหลือนับไม่ไหว ไม่ค่อยให้ความสำคัญ  
สำคัญกับรายเหลือ

หลวงพ่อดำแต่งเพลงสมัยอยู่ที่นี่ ๒๐ ปี คนชาวเขาคนชนบทพอมิ  
สวนป่าเขามาปลูกป่า เขาให้วันละ ๕๐-๖๐ เขาก็ว่า โอ้! ได้วันละ ๕๐-๖๐  
แต่ไม่เหลือ พอมิเงินเดือนถึงบลงตัวแล้ว คนสมัยก่อนแถวนี้ หลวงพ่อยัง  
แต่งเพลงว่า “รายรับไม่ดีเท่ารายเหลือ กินบ่อยเงินหมด เซ็นเชื่อลัทธิ  
ไม่เหลือจนเจียวามเขี้ยว ใช้จ่ายในยามจำเป็น นั่นคือ รายเหลือ” รายเหลือ  
มันต้องสำคัญ

สำหรับการเจริญสติก็เหมือนกัน แม้จะขยันอยู่แต่ว่าใช้จ่ายมาก มันลักไป  
อะไรคือลักไป ตัวลัทธิคิดเป็นตัวขโมย ตัวสติเหมือนนายทวารบาลเจ้าของบ้าน  
ถ้าเห็นขโมยมันเป็นอย่างไร ขโมยก็ทำหน้าที่ขโมย มันก็กลัวเจ้าของเห็น  
กลัวคนเห็นขโมย ตัวสติเป็นนายทวารบาลเฝ้าดูพอเห็นขโมยเป็นอย่างไร  
มันก็ทำหน้าที่ที่ดีที่สุด อยากเห็นขโมย พอเห็นขโมยก็ปลดปล่อย ขโมยลักไม่ได้  
นี่คือการเจริญสติ เห็นลักคิดเหมือนกับขโมย รู้ทันที เห็นบ่อยๆ ก็รู้ทันที  
มันก็ชำนาญ เกิดการป้องกัน คุ่มครองรักษาภาวะที่เห็น หลุดพ้นก็เพราะ  
ความเห็น ปลอดภัยก็เพราะความเห็น มันก็โอ้! ความรู้สึกตัวประเสริฐจริงๆ  
มันก็พึงได้ กระตือรือร้นไม่ยอมให้สูญเสีย



๒๐๖ รู้ซึ้ง ๆ

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเอาจริงๆ สร้างจริงๆ อย่าทำเล่นๆ ขอให้มึสติดีๆ สร้างไปไม่กี่ชั่วโมง ถ้าเราใส่ใจจริงๆ มันอยู่กับการกระทำแท้ๆ กรรมเป็นของจำแนกสัตว์ มันก็ไม่มากมันกำมือเดียวเท่านี้ นิดเดียวเท่านี้ เราไม่ต้องไปรู้อะไรมาก พยายามที่จะมึสติ พยายามที่จะมีความรู้สึกตัว แล้วสติมันก็ไม่ได้อยู่ที่นี้ แต่ว่าการฝึกใหม่ก็อาศัยกัลยาณมิตร สิ่งแวดล้อมบ้าง แต่ถ้าจับหลักได้ อยู่บนรถเมล์ก็ได้ ถนนหนทางที่ไหนก็ได้ ที่ทำงานก็ได้ มึสติ มีความรู้สึกตัว

ถ้าได้สัมผัสสัมผัส ได้สัมผัสกับสติมันจะไม่ลืมเลย เหมือนกับเราเป็นสามีภรรยา แต่ก่อนก็เป็นลูกชายลูกสาวคนอื่น พอสมรส พอแต่งงานกัน มันก็เป็นธรรมชาติ มันก็คุ้มครองป้องกันรักษากันเหมือนคนคนเดียวกัน มันก็ดูอะไรเป็นอะไร

ดังนั้น ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัว สัมผัสกับความรู้สึกตัว มันไม่ลืมนะ อยู่อย่างไรก็ไม่ลืมไม่ได้ แม้แต่นอนหลับก็ไม่ลืม อย่างหลง มันจะเสียเวลา จะเนิ่นช้า มาที่นี้ มาตรงนี้ ศึกษาจุดนี้ สร้างจุดนี้ อย่าไปทำอันอื่น อย่าให้เสียเวลา ทำวันนี้ดีกว่า ปัจจุบันนี้ดีกว่า พຼຽນนี้ไม่มี ไม่มีใครเห็นพຼຽນนี้

พຼຽນนี้มีไหม พຼຽນนี้ไม่มี มีแต่วันนี้ มีใครเห็นพຼຽນนี้ไหม เห็นเดี๋ยวนี้ ปัจจุบัน “ปัจจุบันนฺจะ โย ธัมมัง ตตถะ ตตถะ วิสสตี” เห็นปัจจุบัน ปัจจุบันดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันดี อดีตก็ดี ชีวิตก็มีเท่านี้ นาที่นี้ วินาทีนี้ เราจะทำอะไร เราอยู่ที่ไหนกัน อยู่ตรงนี้ อยู่ตรงความรู้สึกตัว สมมุติเรา ยืนอยู่ที่นี้แต่ใจเราไปอยู่กับลูกชายลูกสาว ไปถึงกรุงเทพฯ ไปถึงลูกสาว ลูกชาย มีประโยชน์อะไร คิดไป เขารู้ว่าเราคิดถึงเขาไหม เขาไม่รู้หรอก เขาสนุกสนาน เขาก็เป็นบ้าไปคิดถึงเขา ห่วงเขา เขาไม่รู้ที่เราคิดถึง



ถ้ารักลูกก็ต้องทำตัวให้ดีอย่าเป็นทุกข์ ถ้ามีความรัก ให้รักอย่าง  
พระพุทธเจ้าคืออย่าทุกข์ อย่าทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ อย่าเป็น คนชั่ว อย่ามี  
ความทุกข์อะไรทั้งหมด นี่ความรัก รักพ่อรักแม่ รักเพื่อน รักมิตรก็เหมือนกัน  
อย่าทำอะไรที่ไม่ดี ถ้าเราทำถูกต้องไม่มีทุกข์ ชื่อว่ามีความรัก ถ้าตัวเองโกรธอยู่  
ทุกข์อยู่ มีแต่ความรักห่วงอาลัยไม่มีประโยชน์ รักครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน  
อย่าทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ นี่หลวงพ่อก็อธิบายอย่างนี้บางคนอาจจะไม่เคยฟัง

วิธีปฏิบัติเราของจริงมาศึกษา ไม่มีใครที่จะกลบเกลื่อน ไม่ต้อง  
มาเชื่อหลวงพ่อ สิ่งที่เราเห็นมันก็เหมือนหลวงพ่อเห็น เห็นความคิด เห็น  
ความหลงก็เหมือนกัน เห็นความสุข เห็นความทุกข์ ก็เหมือนกัน จะผิดจะถูก  
ไม่ใช่ให้หลวงพ่อดำตอบ คำตอบทุกคนก็เห็นแล้ว เห็นความคิด ใครตอบให้  
ทำไมไม่ต้องบอกอย่างนั้นหรือ ไม่ใช่หลวงพ่อกับเป็นคนตอบ พอเห็นว่ามันคิด  
หลวงพ่อก็เห็นเหมือนกัน เห็นความทุกข์ เห็นความเบื้อ เห็นอะไรต่างๆ  
เห็นความกลัว หลวงพ่อก็เคยกลัวจนร้อง โอ๊ย...ให้หลวงพ่อเล่าให้ฟังก็ได้

สมัยหนึ่งมีคนอวดโง่อวดฉลาด คนกลัวอวดกล้า แต่ว่าก็ดินะ  
มีคนออกลูกตายแล้วเขาเอามาเผาหน้าวัด ช่วงเดือนพฤศจิกายน หนาวๆ  
เขาว่าผีแม่ลูกอ่อนมันดุ วิธีเผาของเขาก็ทำค้างเหมือนคนอยู่ไฟ มีแป้ง  
มีเขวนอยู่ แล้วก็ไม้สะแนแน ขณะตีหนึ่งหลวงพ่อก็ดีนออกมาเห็นไฟแดงๆ  
ก็ค่อยๆ ดีน ไฟฉายก็ไม่ฉาย มันจะมีอะไรเกิดขึ้น ภายในมันกลัว แต่ว่า  
มันก็มีความบ้าคือความกล้า มีความกล้าแบบโง่ๆ มองเห็นอะไรขาวๆ  
เหมือนกับควาย ตัวเท่าควายมองไปสลับกับแสงถ่านไฟที่เผาไม่มีเมรุ เป็น  
กองไฟธรรมดา เอ๊ะ มันตัวอะไร ผีมันทำไมถึงใหญ่ขนาดนี้ ก็เดินเข้าไป  
โ๊ะะ มันใหญ่ขนาดนี้ ถ้ามันตีเรา เราก็คงต้องตายแน่นอน เดินเข้าไป  
ตัวมันใหญ่นะ เข้าไปบางทีก็กลัว แต่กล้าแบบไม่มีปัญญา



๒๐๘ รู้ซื่อ ๆ

ถ้าอะไรเกิดขึ้นคราวนั้น ก็คิดว่าถ้าผีฆ่าพระตายก็ให้มันเป็น ประวัติศาสตร์ลองดู ให้เขาได้เล่าลือกันลองดู ก็เดินเข้าไปเป็นควายจริงๆ ควายเผือก เวลานั้นหน้าหนาวเขากำลังเกี่ยวข้าวใหม่ๆ มันไม่เข้าคอกมันมานอนที่กองฟาง พอไปดูใกล้ๆ มันลุกขึ้นปับทันที หลวงพ่อก็เดินกลับมา ตอนนั้นหลวงพ่อบวชได้พรรษาเดียว เกือบจะเห็นผีเพราะความกลัว

อีกคราวหนึ่งบวชใหม่ๆ เข่าฆ่ากันตาย เขาก็มาฝังที่ใกล้ๆ กุฏิที่ หลวงพ่ออยู่ หลวงพ่อก็อวดดี ไปอยู่กุฏิไกล...ไกล ไกลกว่าเพื่อนเขา อวดดี แต่ว่ากลัว กุฏิก็ไม่มีฝา ไม่มีเตียง มีแต่หลังคา ตอนที่เขาขุดหลุมฝังศพ หลวงพ่อก็ไปดู ไปดูที่ศพมันเป็นไม้แผ่นใหญ่ ไม้ตะแบกอย่างดี ไปขอ เขาเขาก็แกะหีบศพให้ ก่อนที่เขาจะเอาศพลงหลุมหลวงพ่อก็ไปดูศพ โอ้ย เป็นผู้ร้ายเข่าฆ่ามันตาย กว่าตำรวจจะมาพิสูจน์มันเน่าหมดแล้ว

พอเขาลงหลุมหลวงพ่อก็ดู มีกลิ่นเหม็น หลวงพ่อก็แกะเอาหีบศพ ใส่ล้อ แขน้ำไว้เดือนหนึ่งก็มาขุดมาพอกมาตุ ซ้อปรงลวดมาขัด มาตากแดด แล้วมานอนนอน พอนอนลงไปมันเหม็น เวลาฝนตกมันขึ้น มันไม่ห่างจากดินเท่าไร สูงแค่เตียงเหม็นที่ไรก็คิดถึงศพ มันติดตาเป็นภาพที่ติดตา พอเหม็นที่ไรก็คิดถึงศพ ก็นอนหลับไปกับความคิด ทั้งเหม็นทั้งคิดถึงศพ

พอหลับไป ศพก็กลิ้งมาหาหลวงพ่ หลวงพ่อบริกรรมคาถาไป เพราะ หลวงพ่อเคยเป็นหมอธรรม คาถาไล่ผีมันมายังไงไม่รู้ณะคนเป็นหมอนี้ พอหลวงพ่อบริกรรมคาถา ศพมันก็กลิ้งออกไป พอหยุดบริกรรมศพมัน กลิ้งเข้ามา หลวงพ่อก็สู้อยู่ไม่นานเหนื่อย พอเหนื่อยก็ตื่นขึ้นมา เอ๊ะ! อะไรกันพอตื่นขึ้นมาก็ยังเหม็น เอ! เราเป็นพระกรรมฐานยังงี้ พอยกมือสร้าง จังหวะ ความเหม็นก็หายไปทันที ตั้งแต่บัดนี้คำว่ากลัวผีไม่เคยมี



ไม่ใช่อยู่เฉยๆ หลวงพ่อจะหมดความกลัว ที่แท้ก็คือความกลัวมันสอนให้หลวงพ่อก้าวไม่กลัว ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา เราจะกลัวไปทำไม เมื่อเราไม่ประสบความจริง มันจะไม่มีปัญญา ให้เราดู ดูไปเห็นไป แปรเห็นสิ่งลึกลับอย่าง กิเลสพันห้าตันหาร้อยแปดจบลง ไม่มีอะไรที่จะทำให้ดู หลวงพ่อสิ้นความกลัวตั้งแต่ปี ๒๕๑๐ หมด ไม่มีให้หลวงพ่อก้าวอีกแล้ว ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความทุกข์ ไม่มีสิทธิ์จะทำให้หลวงพ่อเป็นภาระ พอมาเห็นเข้าจริงๆ หมดไป เพราะเห็นมัน รู้หน้ามัน ทำไมจะไม่รู้ มันจะมาแง่ใดมูมได้รู้หมดเท่านั้นเองการปฏิบัติธรรม

สิ่งที่เราทั้งหลายพูด มันก็เป็นสิ่งที่มีกับเราทุกคนเหมือนกัน ไม่ใช่ไปเห็นนิมิต เห็นสี เห็นแสงอะไรต่างๆ เห็นนิมิตมันสร้างขึ้นมาให้เราเห็น ท่านก็ดูไปแค่นี้พอไหม พอศึกษาจริงๆ แม้มันไม่รู้ อะไรเกิดขึ้นก็มารู้ที่กายนี้ เคลื่อนไหวเห็นอย่างนี้ หาเรื่องที่จะเห็นอย่างนี้ ไม่เสียหาย นี่แหละตัวปฏิบัติ หาวีธีที่จะดู รู้ รู้อย่างเดียวที่ชื่อว่ารู้ทั้งหมดเขาว่าอย่างนั้น รู้อย่างเดียวคือรักชาติ รู้ใส่ใจรู้นี้แหละคือสมาธิ รู้ที่จะพยายามรู้ไม่ให้หลงนี่แหละคือปัญญา

ใครว่าอย่างไรนี่แหละคือทำบุญ นี่แหละคือละบาป ตัวรู้ตัวนี้เป็นหลัก มีอะไรเกิดขึ้นรู้ตัวนี้ ตัวรู้ตัวนี้เฉลยทุกเรื่อง ตัวรู้ตัวเดียวเฉลยได้ ๘๔,๐๐๐ อย่าง ไม่เหมือนสูตรสำเร็จที่เขาบัญญัติ ๒ บวก ๒ ต้องได้ ๔ ๕ บวก ๕ ได้ ๑๐ นี่เป็นสูตรสำเร็จตามบัญญัติ อันนี้เป็นปรมาตม์ เป็นสัจจะ รู้เรื่องนี้เรื่องเดียวเฉลยได้ทั้งหมด จะเป็นเรื่องกลัว เรื่องโกรธ อะไรก็ตามถ้ารู้เรื่องนี้เฉลยได้ทั้งหมด อย่าให้มันเน้นซ้ำในการปฏิบัติ ไปทำอะไรอยู่ อย่าไปเสียเวลา



๒๑๐ รู้ซึ้ง ๆ

หลวงพ่อดีเวลาามากกว่าพวกเรา พระพุทธเจ้าบอกเราแล้ว ไม่ต้องไปคิดไปค้น ไม่ต้องไปพิสูจน์อะไรแล้ว ไม่ต้องไปทดลองอันอื่น มาสู่จุดนี้เรียกว่าปฏิบัติตรงนี้แหละ ปฏิบัติตรง นี้แหละ *สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ฌายปฏิปันโน*

นิมิต มันเกิดได้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ นิมิต นะ จริงๆ แล้วถ้าเรามีอาการอย่างนี้เราควรจะทำอย่างไร ก็อย่าไปสนใจมัน เรามีสติรู้ เอ! มันกลืนอะไรหนอ ทำไมมีกลืนเราจะยิ่งปรุงยิ่งแต่งไป เรื่องกลืนนี้หลวงพ่อดีเคยประสบมา สมัยก่อนเดินธุดงค์ไปภาคใต้เดินจาก สวนโมกข์กลับมาชุมพรก็นัดเพื่อนจะไปถ้าใหญ่กลางดงชุมพร สมัยก่อน แถวตลาดยายไ้ไ้แถวนี้เป็นดงทั้งหมด มีบ้านหลังเดียวคือบ้านตอน แต่ ก่อนเป็นดง หลวงพ่อเข้าไปในดง ไปอยู่ในถ้ำ ไปคนเดียวเพื่อนไม่ไป ไปนอน ในถ้ำนอนไม่ได้อีกเพราะมีลิงอยู่ เหม็นขี้ลิงก็เลยออกมานอนก่อนหินหน้าถ้ำ

มาตอนกลางคืนประมาณตีสองก็ตื่นขึ้นมาตื่นขึ้นมาก็ได้กลิ่นเสีย กลิ่นเสียถึงใครไม่เคยได้กลิ่นก็รู้ทันทีเห็นเขาบอกว่ามันเป็นกลิ่นเสีย อยู่ใน กลดก็ อ้อ! นี่กลิ่นเสียแต่ไม่กลัว เขาว่าเสียมันกลัวไฟ ก็เลยจุดเทียนตั้งไว้ บนศีรษะ มันอาจจะเสียจริงๆ พอมันไปแล้วกลิ่นก็หายหลวงพ่อก็นั่ง อยู่ในกลด รอให้แสงพระอาทิตย์ขึ้นแจ้ง...ก็ลุกออกจากกลดไปดู ก็เห็น รอยนั่งมันอยู่บนก้อนหิน ห่างจากหลวงพ่อกันไม่ไกล

กลิ่นเหม็นกลืนอะไรอย่าไปสนใจมันอะไรก็ช่างมันนะ จะเป็นกลิ่นใด ก็ช่าง เรารู้ว่ากลิ่นเท่านั้นจะเป็นรสหรือกลิ่น ถ้ารู้แล้วก็คือเรื่องนั้นๆ ธรรมดา อย่าไปปรุงแต่ง ไปหาคำตอบ ระหว่างที่เราเจริญสติก็ทำไป อะไรที่มันเกิดขึ้นก็ทำไป ลูไป ถ้ายังงกก็หลบมัน





มีอยู่คราวหนึ่งกุฏิหลังนี้แหละ กุฏิหลังที่มันหลอกหลวงพ่อนี้แหละ หลวงพ่อนั่งห้อยขา กระแตมันไต่สูงเข้ามา ฐะเท้าตัวใหญ่นะ แก๊กๆๆๆ ฐะเท้า โยขึ้นไล่ แก๊กๆๆๆ ฐะเท้ากระโดด โส้ กระแตก็หนีไป หลวงพ่อดูแบบมี สตินะ ดูๆ ไป มันก็มาใกล้เข้าๆ เอ๊ะ! มันคงไม่เห็นเราหรอก หลวงพ่อนั่ง อยู่เนี่ยมันทำไม ก็เลยเอาไม้ขีด ทำแบบมีสตินะขว้างถูกหัวมันก็ชูหัวขึ้น หลวงพ่อยกผ้าจีวรขึ้น กลัวมันจะพ่นน้ำลายออกมา ถ้ามันมาจริงๆ คิดว่า ก็จ๊ะเอาผ้าจีวรคลุมหัวมัน มันก็ไม่มา วิ่งเข้ากอไผ่ไปเลยก็ไม่ได้กลัวถ้ามัน เกิดขึ้นมาก็ไม่ต้องไปพูด ไม่ต้องไปคิด รู้แล้วก็จบเสีย ไม่ต้องไปมีอะไร เอ๊ะ ผีหรือเปล่า เจ้าที่รีบล่า

เหมือนกับพระเห็นงูอยู่ในเรือนธรรม (กุฏิที่พักในเขตวัดป่าสุคะโต) ตัวใหญ่มาก เห็นงูเขาวัวเจ้าที่ ถูกแล้ว เจ้าที่คือป่าของเขา เขาอยู่ก่อนเรา เราเพิ่งมาอยู่ไม่กี่ปี เจ้าที่ถูกแล้วแต่ไม่ใช่ผีนะ เจ้าที่ งูตัวเล็กๆ ก็เป็นเจ้าที่ ของเขา หิงห้อย แมลง ก็เจ้าที่ เข้าใจทั้งหมด อะไรเกิดขึ้นก็เห็นไม่ค้างใจ ไม่มีขยะเลย ไม่มีอะไรเลย หมดแล้ว ปฏิบัติธรรมทำอย่างนี้ บางทีก็ไม่รู้ไม่ ชี้นักก็ได้ อย่าไปสนใจอะไรทั้งหมด มันรู้ก็เออ มันไม่รู้ก็อืม มันเบื่อก็อืม มันสุขก็อืม มันทุกข์ก็อืม นักปฏิบัติเรียกว่า สุขา ปฏิปทา ทนทวิญญา สะดวง ทำให้สะดวง อย่าไปทำให้ยุ่งยาก

พวกเรานี้ให้สะดวงอะไรอย่าให้มันสะดุด ตอบปัญหาไม่ได้ก็ไม่เป็นไร สะดวงทำงานไม่เสร็จก็สะดวงไม่ใช่เอ้อ เราทำงานไม่เสร็จ คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ที่หลวงพ่อบุญมา ให้พิสูจน์เอา อย่ามาเชื่อหลวงพ่อกันพิสูจน์เอา จะคิดจะทำอะไร เมื่อเกิดขึ้นกับเราแล้ว เอ้อ! เกิดศรัทธา หลวงพ่อศรัทธา ธรรมที่มีแล้วน้อมนำมาปฏิบัติ มันเกิดขึ้นกับเรานั้นแหละศรัทธา แต่ว่า ศรัทธาไปก่อนก็ได้ ศรัทธาพระพุทธเจ้าก็ได้ จริยที่เดียวพระธรรมคำสอน พระพุทธเจ้าให้ผลได้ ปฏิบัติได้ไม่จำกัดกาล







## กล่าวให้ข้อคิด ประสบการณ์การปฏิบัติ (๑)

พุทธธรรมสู่กันฟัง ในฐานะที่เราเป็นกัลยาณมิตร กัลยาณธรรม ก็พูดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ฝึกหัดดัดแปลง แก้ไขปรับปรุงตนเอง อาศัย การได้ยินได้ฟัง เพื่อเอาไปประกอบกับการศึกษาและปฏิบัติ สิ่ง πουก็เป็น สิ่งที่ได้เป็นไปได้ พูดในสิ่งที่มันมี ในสิ่งที่มันเป็น เช่น การเจริญสติ

“สติ” ก็มีอยู่กับทุกคนทุกชีวิต ถ้าเราไม่สร้างไม่ประกอบ มันก็ไม่มี ถ้าเราสร้างมันก็มีขึ้นมา ดังที่ได้พูดเมื่อวานนี้ ไม่เลือกกาล ไม่เลือกเวลา ไม่เลือกผู้คน ไม่เลือกเพศ ไม่เลือกวัย

“สติ” ถ้าผู้ใดต้องการจะมี แสงที่จะรู้รู้ได้ เป็นของผู้ที่รู้ เป็นของ ผู้ที่อยากรู้ ผู้ใดอยากรู้ก็รู้ได้ทันทีไม่ต้องรอ เราก็เป็นมนุษย์สมบัติพร้อม อยู่ทุกชีวิต ก็ได้พูดไว้ในวันก่อนๆ เราให้ความเป็นธรรมแก่ธรรมแค่ไหน



๒๑๔ รู้ซึ้ง ๆ

เพียงไร เราให้ความเป็นธรรมแก่ธรรมแค่ไหนเพียงไร ถ้าเราให้ความเป็นธรรมแก่ธรรม ธรรมมันก็เจริญ ธรรมหมายถึงความหลง วันหนึ่งๆ เราอยู่กับความหลงหรือว่าเราสร้างความหลง

วันหนึ่งเราอยู่กับความรู้ เราสร้างความรู้ มันก็ไปอย่างนี้ ภาษาธรรมเรียกว่า กุศล อกุศล

กุศลคือความรู้ลึกตัว ความรู้ลึกตัวเป็นมกฏ เป็นบิดาเป็นปู่เป็นย่าของกุศลทั้งหลาย ความหลงเป็นปู่เป็นย่าของความชั่ว ความผิดทั้งหลายชีวิตที่ได้หลักแล้ว ก็อยู่ตรงนี้ นี่เอง วิธีที่จะสร้างกุศล วิธีที่จะละอกุศล มันก็มีเท่านี้

วิธีที่จะสร้างกุศลก็คือสร้างความรู้ลึกตัว ไม่ต้อง เกี่ยวข้องกับวัตถุปัจจัยอะไร เอากายเอาใจของเราเนื้แหละเป็นตำรา สร้างแล้วก็มี ความมั่นใจ ทุกชีวิตมีความมั่นใจ เราจึงเพียรพยายามพวกเราเป็นกัลยาณมิตร เราก็ช่วยกันในด้านนี้ ทั้งพูดให้ฟัง ทั้งทำให้ดู มีความเป็นอยู่ให้เห็น เป็นส่วนประกอบ เป็นสิ่งแวดล้อม ดังได้พูดเมื่อวานนี้ ถ้าเราทำ สมมุติว่าเรายกมือเคลื่อนไหวไปมา เราเจตนาเห็นอยู่ รู้อยู่ เราดูนานๆ รู้นานๆ มันก็พัฒนาของมันไป

การดูกายเห็นกายธรรมดา เห็นกายมันเคลื่อนไหวเห็นใจมันคิดนึก การเห็นบ่อยๆ การดูบ่อยๆ มันก็เกิดประสบการณ์ เกิดบทเรียน เกิดความชำนาญชำนาญ สัมผัสกับสภาวะที่ดู ที่รู้ ที่เห็นเข้าไป บางทีสัมผัสกับสภาวะที่หลงเข้าไป ได้แก้เวลามันหลง ได้เอาความรู้ไปใส่ ได้เปลี่ยนผิดให้เป็นถูก เปลี่ยนหลงให้เป็นรู้



การสร้างตัวรู้ให้มากๆ นี่คือการภาวนา แต่บางคนไปเข้าใจว่า บริกรรม เป็นภาวนา เช่น พุทโธ พุทโธ พุทโธ อันนั้นไม่ใช่ภาวนา เป็นการบริกรรม ยุบหนอ พองหนอ สัมมา อะระหัง นั้นเป็นบริกรรม แต่ภาวนาที่แท้ ตรงๆ ชื่อๆ สัมผัส ก็คือสร้างตัวรู้ให้มากๆ เวลาใดมันหลง สร้างตัวรู้ขึ้นมา เวลาใดมันผิด สร้างความถูกต้องขึ้นมา เราก็ได้บทเรียนจากการกระทำของเราเอง ดูไปนานๆ เห็นไปนานๆ มันก็พัฒนา มันก็ทำให้เกิดญาณ เกิดปัญญา เข้าไปเห็นรูป เห็นนาม ที่เราสร้างอยู่ที่นี่ ที่เรานั่งอยู่ที่นี่ อันมือเคลื่อนไหวไปมา อยู่ที่นี่ มันมีแต่รูปกับนาม เป็นนามธรรม มันไม่ใช่อะไรอื่นไกลที่ไหนเป็น หลัก ธรรมชาติธรรมดา

รูปนามมี ๒ ลักษณะ เป็นธรรมชาติและเป็นอาการเวทนาเป็นอาการของนาม เวทนาเป็นอาการของรูป ถ้าเราเห็นเวทนาเกิดขึ้นกับรูปกิติ เวทนาเกิดขึ้นกับนามกิติ เราก็เข้าใจรู้แจ้งว่ามันเป็นอาการ มันก็ไม่มีตัว ไม่มีตน ที่จะเข้าไปสุข เข้าไปทุกข์ มันก็มอบให้อาการมันไป

อาการของกายของรูป อาการของนามของใจ และอะไรที่เกิดขึ้นมา มันก็มีสิ่งที่บอกถึงความไม่เที่ยง ถึงความไม่ใช่ตัวตน ถึงความเป็นทุกข์ ตามธรรมชาติ ตามอาการไม่มีตัวมีตนเข้าไปทุกข์ ไม่มีตัวมีตนเข้าไปเป็น มีแต่การเห็นเกิดขึ้น มันก็ได้หลัก มันจะผ่านได้ตลอด

ผู้ใดเห็นธรรมชาติ เห็นอาการของรูป ของนาม จะมีแต่ผ่านมีแต่ความหลุดพ้น มีแต่ความชำนาญในความหลุดพ้น ไม่ติดข้อง จะเห็นได้ อย่างนั้น แต่อย่าไปอยากรู้อยากเห็น เราทำได้ เราดูไป สร้างไป ประกอบไป อย่าท้อถอย เพียรพยายามใส่ใจดูอยู่นั้น เป็นจุดที่กระทำให้มันเด่น อาศัยการกระทำให้มันเด่น อย่าฟังไปคิด อย่าฟังไปแยกแยะ แม้ว่าอะไรที่เกิดขึ้น หรือผ่านมา



၂၅၆ နှစ် ၁၅

เมื่อเรานั่งสร้างสติดูกายเคลื่อนไหว บางทีเกิดอะไรขึ้นมา เราก็อย่าไปสนใจ อย่าไปข้องแวะ พยายามกลับมาสร้างตัวรู้ อาจจะเคลื่อนไหวแรงๆ ถ้ามันคิด ถ้ามันง่วงเหงาหาวนอน อาศัยเขย่าธาตุรู้ ปลุกตัวเองให้ตื่นขึ้นมา มันจะหลงมันจะไปข้องแวะอย่างอื่น ก็ปลุกตัวเองเขย่าตัวเอง ให้รู้เรื่องนี้

การสอนตัวเอง เวลามันเปลือยโสด รู้จักเข็ดหลาบ รู้จักจุดอ่อนที่มันทำให้เกิดความผิดขึ้นมา เราก็เห็นจุดอ่อนของเรา บทเรียนจากประสบการณ์ที่มันเกิดผิด เกิดถูกขึ้นมา มันก็ต้องชำนาญแน่นอน ความผิดนั้นแหละ มันจะสอนเรา สอนให้เรารู้สอนให้เราเห็น บางคนไปป้องกันเกินไป เช่น ไม่อยากให้มันคิด เวลาใดที่มันคิดขึ้นมาถือว่าตัวเองผิด เป็นผู้ผิด เข้าไปเป็นผู้ผิด มันเข้าลึกเกินไป อาการที่เกิดขึ้นอย่างนั้นเราต้องเห็นเป็นธรรมดา

อย่าเข้าไปเป็นผู้ผิด ขอให้มีความรู้สึกรู้สิด มีสติ ก็เห็นมันผิด ถ้าเห็นมันผิดมันก็หลุดพ้นแล้ว ทุกอย่างปกติแล้ว ทุกอย่างแก้ไขแล้ว เปลี่ยนแปลงแล้ว ถ้าเราเห็นแต่ถ้าไม่ได้แก้ไขแล้ว ไม่ได้เปลี่ยน เราเข้าไปลึกลงเป็นอาการต่างๆ เกิดขึ้น อันดับที ๑ ที ๒ ที ๓ ไป อาจจะกลายเป็นคิดซ้อนคิด ผู้ที่เจริญสติก็กลับเข้าไป พอดู พอรู้ พอเห็น ก็จบแล้ว ได้เปลี่ยนแล้ว ได้แก้แล้ว ได้หลุดออกมาแล้วเป็นปกติแล้ว มีสติแล้ว ลองสัมผัสดูดีๆ อย่าให้มันเนิ่นช้า บางคนไปสู้กับความคิด จนเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า จนคร่ำครีดย ไม่จำเป็นต้องไปถึงขนาดนั้นหรอก สิ่งที่เราจะแก้ไขมันง่ายอยู่ เวลาใดที่มันคิด เรากลับมากำหนดอิริยาบถพลิกมือเคลื่อนไหวไปมานั้นแหละก็เท่านี้มันไม่ยิ่งใหญ่อะไร แต่ถ้าเราไม่รู้มันก็ยิ่งใหญ่ มันดึงมันลากไปจนกลายเป็นอารมณ์ จนถอนตัวไม่ออกมันตกหล่ม ไม่แก้ไม่ช่วยตัวเองปล่อยให้ตกอยู่



การถอนออกจากหล่มก็คือกลับมาที่การกำหนดกายเคลื่อนไหวอะไรก็ตามถ้าเรากลับมานี้ มันเปลี่ยนได้ทั้งหมด จะเป็นความว่าง ความคิด ความลังเลสงสัย ความปวด ความเมื่อย เวทนาอะไรต่างๆ ก็ตาม ให้เป็นความรู้สึกตัว สิ่งที่เราที่มีอยู่จริงๆ เรียกว่าแก้อารมณ์ เปลี่ยนอารมณ์ให้กับตัวเอง สอนตัวเอง ให้ตัวเองมีประสบการณ์เวลาใดมันหลงไป กลับมา กำหนดกายเคลื่อนไหว

หาประสบการณ์เรื่อยๆ ไป มันก็มีโอกาสซำชำนานูในการเห็น ความคิดเห็นความว่าง เห็นอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เอาสติเข้าไปกำหนดรู้ทุกครั้งทุกราวไป สติที่เข้าไปรู้ทุกครั้ง ทุกราว มันก็มีโอกาสแก่กล้า เป็นประสบการณ์แข็งแกร่งขึ้น ง่ายขึ้น

เหมือนกับเท้าที่เราเดินไปบนพื้นดิน สมมุติเราไม่ได้สวมรองเท้า วันแรกอาจจะอ่อนแอ แต่เพียรพยายามที่จะเดินไปเรื่อยๆ ค่อยๆ เหยียบไปเรื่อยๆ อย่าเพิ่งท้อ อย่าเพิ่งยอม เหมือนดังที่หลวงพ่อบรมพระบวชถวายเป็นพระราชกุศลสมเด็จพระเจ้า ๘๘ รูป ก็ให้ทดลองดู ไม่ให้ใส่รองเท้าเดิน เดินวันละ ๑๐ กิโลเมตร วันละ ๒๐ กิโลเมตร ก็บางทีก็เดินตามถนนลาดยาง การเดินถูกต้องไปจุดนั้นจุดนี้ไป การเดินใหม่ๆ ก็จะเจ็บ บางรูปบางองค์ก็ท้อถอย จะไหวไหมหนอ ก็เพียรพยายามที่จะเดินไป ใจหนึ่งมันไม่สู้่อีกใจหนึ่งมันสู้ ในที่สุดวันที่ ๑ วันที่ ๒ ค่อยดีขึ้น ดีขึ้น ไปๆ มาๆ ไม่มีความรู้สึกเจ็บ เพราะการสัมผัสอยู่บ่อยๆ มันทำให้เกิดความเข้มแข็ง การป้องกัน การต่อสู้ทำมีบทเรียน พอวันที่สามวันที่สี่ ก็เดินได้สบาย ๑๕ วัน เดินได้สบาย ความแข็งแรงทางร่างกายก็เกิดขึ้น ฝ่าเท้าก็แข็งแรงขึ้นแทนที่จะอ่อนแอ



๒๑๘ รู้ซึ้ง ๆ

การเจริญสติก็เหมือนกัน ถ้าสติได้สัมผัสกับกาย มันเคลื่อนไหวบ่อยๆ ขึ้นต่อการเคลื่อนไหว ที่แรกก็เจตนาสร้างเป็นจังหวะ เจตนาผิบบ้าง ถูกบ้าง หลงไปบ้าง ไม่เป็นไรก็เดิน กำหนดก้าวไป ก้าวต่อไป หลงคิดไปบ้าง ก็กลับมาบ้าง หลงคิดไป กลับมาบ้าง มันไม่คิด ก็รู้อยู่ ดูอยู่ เห็นอยู่ มันก็ เกิดความชำนาญ เกิดบทเรียนประสบการณ์มันแก้กล้ำขึ้นเรื่อยๆ ง่ายที่จะรู้หรือทำใหม่ๆ มันง่ายที่จะหลง ต่อไป ต่อไป มันง่ายที่จะรู้ ทำใหม่ ทำใหม่หลายเรื่อง ความมัวงงก็เกิด ความคิดก็มาก เกิดความลังเลสงสัย ความเมื่ออะไรเยอะเยอะ ที่มันจะผ่านเข้ามาแย่งไป

อะไรก็ตามเกิดขึ้นกับกายกับใจ ถ้ามีสติเปลี่ยนได้ทุกเรื่อง ผลที่สุด มันก็แก้กล้ำขึ้นมา แทนที่จะมีสติรู้กายอย่างเดียว ก็เกิดธัมมวิจยะ เกิดญาณ เกิดปัญญาเห็นแจ้งเข้าไป นั่นก็เป็นผลดีของสติ เช่น วิปัสสนา การ รู้แจ้งลวงพ้นภาวะเก่า อันเป็นผลของการเจริญสติ หลวงพ่อไม่อยากจะ พูดในจุดนี้ พูดแล้วก็ไม่มีประโยชน์ ก็พยายามพูดแต่ในเรื่องของการกระทำ จะให้มีการกระทำเป็นใหญ่ท่าอย่างไรการกระทำถึงจะเด่น จุดนี้เป็นจุดเหตุ จุดปัจจัย

ก็เอาสมมติมาพูด ตัววิปัสสนาอารมณ์ก็เอาสมมติมาพูด แต่ถ้าเราเห็น อันนั้นเป็นปรมัตถ์ ไม่ใช่สมมติแล้ว เช่น เห็นรูป เห็นนาม หลวงพ่อบอกก็ได้ การเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวอยู่ที่นี่ มันก็เป็นรูป พวกเราก็จำได้

จำเป็นการรู้จำไม่ใช่รู้แจ้ง อันตัวสั่งให้เคลื่อนไหวนี้เคลื่อนไหว อยู่นี้เป็นรูป คิดไปโน่นเป็นนาม ตัวสติเป็นตัวเห็น เหมือนกับเรายืนอยู่ กลางต้นไม้สองต้น สติเหมือนกับตัวยืนอยู่กลางต้นไม้ ต้นหนึ่งเป็นรูป ต้นหนึ่งเป็นนาม เราดูต้นที่มันเป็นรูป สมมติว่าข้างขวาเป็นรูป เราดูต้นข้างขวา



พยายามใส่ใจดูต้นข้างขวา ที่นี้ถ้าต้นข้างซ้ายสมมติเป็นนาม ต้นที่เป็นนาม หมายถึงความคิด และว่านั่งอยู่นี่คือรูป คิดไปโน้นคือนาม ถ้ามันคิดขึ้นมา ต้นนามเราก็เห็นมันแล้วกลับมาดูต้นนี้ แต่ตัวสติจะเห็นอยู่ตรงกลางเมื่อไม่คิดก็เห็น กายที่มันเคลื่อนไหวอยู่นี้ ถ้ามันคิดก็เห็นใจที่คิดไป ก็กลับมาดูอย่าไปกับความคิด กลับมาสนใจกับต้นนี้

เราอยู่ตรงกลาง ตัวสติจะอยู่ตรงกลาง อย่าเข้าไปจับ อย่าเข้าไปกอด ให้อยู่ตรงกลาง ดูเฉยๆ ไม่ให้ไปอยู่ ให้ดูเฉยๆ อย่าไปอยู่เวลามันคิด เข้าไป อยู่ในการคิดเวลามันไม่คิด ก็อยู่ กอดอยู่กับรูป บางทีก็ไม่อยากให้มันคิด บังคับอยู่ บางทีก็บิกรรมเข้าไป หลับตาเข้าไป เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้มันคิด ไม่ใช่ทำอย่างนั้น

การเจริญวิปัสสนาเพื่อให้มันลัดๆ ถ้าจะให้ไม่ลัดก็ง่ายสมมติจะให้ สงบมันก็ง่ายไม่ต้องให้คิดอะไร ให้นั่งสงบ มันง่ายดี บริกรรมเข้าไป พุทโธ พุทโธ ดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก หลับตาลงไป กล่อมลงไป ใส่ใจ ลงไป หายใจเข้า พุทโธ หายใจออก โธ ตามไป มันก็สงบ สงบนี้ ความสงบ ที่ไม่รู้อะไร ความสงบที่อยู่ใต้โมหะ บางคนก็ไปเรียกว่า ฌาน หรือบางคน ก็เติมเข้าไปอีก เล่นนิมิตเข้าไปอีก ก็กลายเป็นตัวนิมิตเข้าไปอีก

เวลาใดที่ออกจากสภาวะความสงบนั้น จิตใจก็เหมือนเดิม ยิ่งทำให้ ตัวแข็งยิ่งท่าง่าย อันนั้นไม่มีประโยชน์ แต่มันมีรสชาติ มันตื่นเต้น เราก็ อยากให้เป็นอย่างนั้น สอนง่าย สอนให้ตัวแข็ง ก็สอนง่ายแต่มันมันไม่มี ประโยชน์อะไร วิธีที่สอนกันอยู่นี้ ที่พูดอยู่นี้เพื่อจะให้ลัดเข้าไปสู่วิปัสสนา แม้ว่าความสงบเราก็ไม่ได้อยู่ เราดูมันเกิดขึ้น บางที มันสงบมันไม่ได้ คิดอะไร มันรู้อยู่ มันไม่คิดอะไร อันนั้นก็เห็นมัน เห็นมันไม่คิด เห็นมันรู้สึก ไม่ใช่ไปอยู่กับความสงบ





๒๒๐ รู้ซึ้ง ๆ

เวลามันคิดก็รู้สึก เห็นมันคิด เอาตัวรู้ไปเป็นกลาง อย่าไปเอาความ  
สงบ อย่าอยู่กับความสงบ อย่าไปอยู่กับความรู้ อย่าไปอยู่กับความไม่สงบ  
ตัวรู้สึกนี่จะเป็นกลางเป็นวิธีที่เราทำ เห็นกายมันเคลื่อนไหวไป ที่แรกว่าจะ  
อยู่และทำใหม่ ๆ มักจะอยู่ พอจะกำหนดตามไปเป็นสายไปยกมือตามไปใส่ใจ  
อันนั้นถ้าทำไม่ถูกมันจะเครียดง่าย ถ้าทำสบาย ๆ รู้...รู้...รู้ เหมือนกับดู เหมือน  
กับเห็น มันอิสระดี แต่ถ้าเราเข้าไปอยู่เข้าไปทำ ไปบังคับมันหนัก มันจะเป็น  
ทุกข์ *ปฏิบัติ ทนทาน*

แต่ถ้าเราเป็นอิสระ รู้รูปแบบอิสระ รู้แบบบริสุทธิ์ รู้ชื่อ ๆ รู้ตรง ๆ  
รู้แบบสดชื่น รู้แบบไม่มีเบื้องหน้า เบื้องหลัง รู้แบบนี้เป็น *สุขา ปฏิภา  
ทนทาน* มันก็สะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับกลิ้งครกลงเขา  
มันสะดวก มันเกิดภาวะที่กระตือรือร้นไปในตัวของมันเอง ตัวรู้แบบอิสระ  
แต่ตัวรู้แบบบังคับมันจะไม่เป็นอิสระ ไม่สดชื่น

บางคนทำความเพียรนี้ หน้าบูดหน้าบึ้ง ตึงเครียดบางทีก็เร้ง ตัวเอง  
เสียนตัวเอง แ่หน้าออก บางคนก็หายใจไม่ทัน ร้อง บางทีแ่หน้าออก  
มันมีลักษณะเข้าไปในเกินไป เข้าไปในก็คือมันรู้เข้าไปข้างใน ก็เลยเกิด  
แ่หน้าออก ถ้าไม่แ่หน้าออกก็เครียดไปเลย

การรู้แบบดูนี้ พยายามดู...ให้เป็นอิสระ เคลื่อนไหวไปมาที่ดู จิตใจ  
นี้ไม่มีอะไร ยึดแน่นแจ่มใส เห็นความคิดคล้าย ๆ กับว่า หัวเราะความคิด  
ตัวเองได้ แต่บางคนเครียดเวลามันคิด เวลามันคิดก็เครียดขึ้นมา ถือว่า  
ตัวเองผิด แต่จริง ๆ แล้ว ถ้ามันคิดขึ้นมา ก็...มันเป็นเรื่องที่ดีขึ้นมาก  
เหมือนกับเราเห็นสิ่งใดที่มันผิด เหมือนกับศิลปิน เห็นมันผิด มันเป็นเรื่อง  
ที่ดีขึ้น เป็นเรื่องกระตือรือร้น เป็นผลงานที่สำเร็จ ถ้าไม่เห็นจุดผิดไม่มี  
โอกาสสำเร็จ หรือเป็นหมอกที่ดี ถ้าหมอตระจโรค ดูโรคออก เห็นสมมุติฐาน  
ของโรคได้ชื่อว่าหมอคนนั้นเก่ง



เหมือนคราวที่ไปหาผู้ใหญ่หลวงพ่ोजรัล (หลวงพ่ोजรัล จรณสมปนฺโน) ปวดแขน พอไปหาหมอ หมอก็อว่าตรงนี้แหละเขาก็จับ อ้อ...ตรงนี้นั้นเป็น กระดูกทับเส้น มันไม่ใช่โรคอะไร ตรงนี้ นี่ เจ็บไหม เขารู้สมมุติฐาน การรู้สมมุติฐานมันดีกว่า อันการที่เห็นว่าตัวเราผิดนี่ เป็นเรื่องที่น่าสลดชื่นใจ กระตือรือร้นอยากให้มันผิดด้วยซ้ำไป

แต่บางคนป้องกันเกินไป เพื่อนหลวงพ่อสัณยก่อนปฏิบัติด้วยกัน นั่งอยู่เอาจริงเอาจังมาตีหัวตัวเอง ตีๆ ตีๆ หลวงพ่อก็ไปถาม “ทำไมละ” เขาตอบว่า “ไม่รู้มันคิดอะไร ไอ้ทำนี่ มันคิดอะไร เราต้องตีหัวตัวเอง ไอ้ทำนี่ มันคิดอะไร” โอ้...มันไม่ใช่หรอกหลวงพ่ มันไม่ใช่อย่างนั้น สติมันไม่ใช่ อย่างนั้น หลวงพ่ทำอย่างนั้นมันดับเบิ้ลคิด ไม่รู้ว่าก็เรื่องแล้ว หลายเรื่องแล้ว กว่าที่จะไปเอาจริงเอาจังมาตีหัวตัวเองมันซ้อนคิดเข้าไปเยอะเยอะ ไม่ใช่ ลักษณะของสติ

ลักษณะของสติพอมันคิดแล้วมันจะยืมนะ ยืมแย้มแจ่มใสหัวเราะ สดชื่นนะ ไม่ใช่มันผิดแล้วเอาจริงเอาจังมาตีหัว นั่นไม่ใช่เรื่องของสติ ไม่ใช่ เรื่องของความรู้สึกตัว สติแท้ๆ มันจะสดชื่น เวลาเห็นความคิดมันจะยืม มันก็มีความมั่นใจ มันเป็นเรื่องที่สดชื่นนี้คุณค่าของสติ รู้อย่างนี้ ดูอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าพะวักพะวง สู้กับความคิดจนหน้าดำคร่ำเครียดไม่ใช่หรอก ความคิดนี้แหละ ทำให้เกิดความฉลาด ความผิดมันทำให้เกิดความฉลาด ความหลงมันทำให้เกิดความฉลาด สนุกนะการเจริญสติ กระตือรือร้น เป็นความสมบูรณ์หลวงพ่ว่า สติมีความรู้สึกตัวนี้นะมันจะเป็นสิ่งที่บำบัด ทุกขเวทนาไปในตัวของมัน

เวลาใดที่มันหิวขึ้นมา ลองมีสติดู จะเป็นการทดแทนการใช้ร่างกาย ไม่ฟุ่มเฟือย เวลาใดที่มันเจ็บมันปวดมันจะทดแทน มันเป็นเรื่องที่เยียวยา



๒๒๒ รู้ซึ้ง ๆ

ให้ทุกส่วนไปสู่ความปกติ หลวงพ่อว่าคนบ้าก็หาย คนเจ็บปวด ก็หายนะ คนทุกข์ก็หาย ถ้ามีสติ “สักกัตตวา พุทธรัตตัง โอสธัง อุตตมังวรัง” เป็น โอสธให้ล้มผัส ให้ซึมดูดี ๆ ว่ามันจะช่วยโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าไม่หายก็บรรเทาลง ชะลอลง ปล่อย ไม่กำเริบ ไม่เจริญ สุขภาพดีขึ้น

หลวงพ่อก็ไม่ได้พูดตามตำรา หลวงพ่อพูดจากประสบการณ์ตัวเอง ๓๐ ปีนี้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอะไร แต่ก่อนไข้โรคจะปวดท้องต้องห้ามส่ง โรงพยาบาล พอมาเจริญสตินี้ โอ้...อานิสงส์มากมาย อย่าทอดทิ้งจะอยู่ใน สถานการณ์แบบใดก็ตาม ให้พวกเราได้มีสติสร้างเอาไว้ มันจะได้ใช้จริงๆ นี่แหละมรดก นี่แหละอริยทรัพย์ของเรา เพราะฉะนั้นให้มั่นใจ ไม่ต้อง ลังเลสงสัยแล้วตรงนี้แน่นอน เป็นมงกุฎของธรรมทั้งหลาย ความรู้สึกตัวนี้ พยายามเพียร พยายามทำไป เอาละวันนี้ก็สว่างแล้ว เสียงนกก็ร้อง เอาละ จบแค่นี้







## ด้านทั้งสี่ที่นักปฏิบัติธรรมจะต้องผ่าน

หลังจากทำวัตรจบ เราก็ปวารณธรรมสู่กันฟัง เพื่อเป็นเครื่องประกอบ การศึกษาการปฏิบัติ มีผู้พูดมีผู้ฟัง สิ่งที่พูดเป็นของที่เราทำได้ แล้วก็มีอยู่ ในเราด้วย สามารถที่จะรู้ได้ทุกคน ทำได้ทุกคน เรามีกายทุกคน เรามี จิตใจทุกคน สิ่งที่เราไม่มีบ้างไม่มีบ้าง คือ สติ แต่เราสามารถทำให้มีต่อเนื่อง มีมากได้ ไม่มีแหล่งที่จะไปหา ไม่มีฤดูกาล ไม่มีเวลา

การที่จะสร้างสติให้เกิดมีขึ้นแก่เรา เราสามารถจะสร้างได้ทุกโอกาส เอากายเอาใจนี้แหละสร้าง ให้เป็นวัสดุอุปกรณ์การคิดความรู้สึกออกมา เหมือนกับว่าเอากายเอาใจไปต่อเอา ให้เป็นที่อยู่ของสติ ให้เป็นที่รู้ของสติ สติให้เป็นที่รู้ของกายของใจ ให้สติทำหน้าที่ให้ดูแลกายใจ ให้เราฝึกหัด ตรงนี้ เป็นสูตรแห่งการหลุดพ้น ถ้าจะพูดให้เต็มความหมาย เป็นสูตรแห่ง

---

บรรยายแก่กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓ พิมพ์ครั้งแรกใน ตามรอยหลวงพ่อกุญชร เล่ม ๒ ๒๕๔๓



๒๒๖ รู้ซึ้ง ๆ

การตรัสรู้มีกาย มีใจ มีสติ สามอย่างนี้ให้รวมกัน ให้อยู่ด้วยกัน ให้เป็นสิ่งที่สามัคคิกัน ดูกายดูใจ รู้กายรู้ใจ ให้เจตนา สร้างเจตนา เจตนาประกอบ สามอย่างนี้รวมกัน

วิธีที่เราทำก็ตามสูตร ตามวิชาที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ คือ การเจริญสติปัฏฐาน ทำให้สุดฝีมือทำตรงนี้ให้ดี ให้สมบูรณ์ วิธีทำเราก็สร้างจังหวะ ยกมือเคลื่อนไหวให้มันรู้ สติปัฏฐานไม่ใช่การคิดเอาไม่ใช่จำเอา ไม่ใช่ไปหาเหตุผล ต้องอาศัยกายสัมผัส เป็นกายสัมผัสแล้วสติก็เป็นการประกอบขึ้นมาให้มี ไม่ใช่บางที่ก็รู้บางที่ก็หลง ใส่ใจเจตนา เจตนา นั่นแหละเป็นกรรมที่จะให้ผลการทำสิ่งใดไม่เป็นเจตนา สิ่งนั้นไม่เป็นกรรม เป็นกรรมที่ไม่มีผล เราก็เลยเรียกว่า กรรมฐาน

วิชากรรมฐาน เป็นวิชาที่ศึกษาเรื่องชีวิตของเราให้ได้คำตอบ ให้หลุดให้พ้น เป็นวิชาแห่งการหลุดพ้น วิชาแห่งการรู้ถอน มันรู้จริงๆ มันถอนจริงๆ เรามีสติดูกายดูใจไป สิ่งที่สติเห็นอยู่ตลอดเวลา คือ กายกับใจ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับดวงตา ตาภายในที่เห็นกายเห็นใจอยู่ตลอดเวลา เราก็พยายามหาโอกาสให้เห็นของ ๒ อย่างนี้ต่อเนื่อง มันก็จะได้ประสบการณ์ได้บทเรียนกับกายกับใจ เห็นกายเห็นเป็นรูป เห็นจิตเห็นเป็นนาม

ที่แรก เราก็เห็นเป็นกายเป็นใจ เรียกว่ากายานุปัสสนากรรมฐาน ๒) เห็นเวทนา เห็นสุขเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เรียกว่า เวทนานุปัสสนากรรมฐาน ๓) เห็นจิตที่มันคิด สสารพัดอย่างที่มีมันคิดเรียกว่า จิตตานุปัสสนากรรมฐาน ๔) เห็นธรรมที่เป็นกุศล อกุศล คຸ້ມດີ คຸ້ມຳຍ້າຍ เห็นความง่วงเหงาหาวนอน ความคิดฟุ้งซ่าน ความลึ้งเลงสงสัย ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ บางที่ก็เกิดเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นความสงบ เห็นปีติ เห็นความสุข เห็นความดี ความรู้อะไรต่างๆ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนากรรมฐาน



สื่ออย่างนี้มันเป็นด้าน มันเป็นที่เกิด เป็นด้านที่ทำให้เราหลง เหมือนเราเดินทางจากกรุงเทพฯ มาวัดป่าสุคะโต ถ้าเราไม่ชำนาญก็จะมีที่หลง ลี้แยก ห้าแยก เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา บางคนก็หลงไปกับกาย บางคนก็หลงไปกับเวทนา บางคนก็หลงไปกับความคิด บางคนก็หลงไปกับธรรมอารมณ์ต่างๆ ที่มันดักหน้าเรา

หลงกาย หลงว่าเป็นตัวเป็นตน ความร้อน ความหนาว ความหิว ความปวด ความเมื่อย เป็นอยู่อยู่ในอาการต่างๆ ไม่เห็นเป็นกาย ตามความเป็นจริง เห็นเป็นสุขเป็นทุกข์ของกายของจิต เห็นเป็นความได้ความเสีย ความอะไรต่างๆ ที่เกิดกับกาย

แต่ถ้ามีสติเราจะเห็นความเป็นจริง เห็นว่ามันเป็นกาย เห็นว่ามันเป็นรูป รูปก็ต้องเป็นอย่างนั้น นิ่งนานๆ มันปวดมันเมื่อย เดินนานๆ มันปวดมันเมื่อย ยืนนานๆ มันปวดมันเมื่อย เหล่านี้เราเรียกว่า เวทนา มันเป็นเช่นนั้นของเขา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ตัวสติเห็นไป เห็นไป จะแจ้งชัด ได้คำตอบ

เห็นเป็นรูปก็สรุปว่า รูปมันมีธรรมชาติ มันมีอาการ ความร้อน ความหนาวเป็นอาการของรูป ความหิวเป็นอาการของรูป ความปวดความเมื่อยเป็นอาการของรูป ไม่ใช่ตนที่โหน น่าขอบคุณมัน ถ้ารูปไม่มีร้อนไม่มีหนาว ถ้ารูปไม่หิว ไม่มีอะไรที่มันแสดงออกเป็นอาการต่างๆ มันก็อันตราย มันเป็นสัญญาณภัยของเขาคที่เราจะเข้าไปเกี่ยวข้อง ก็เกิดปัญญา ปัญญาที่เห็น เหล่านี้เป็นปัญญาแห่งการหลุดพ้น แต่ก่อนมีตัวมีตนเต็มไปหมดเลย พอมาเห็นว่าเป็นรูปเป็นนาม มันก็ฉลาด มีปัญญา ปัญญาพุทธะเกิดแบบนี้ เกิดจากเหตุเกิดจากปัจจัย เกิดจากการเรียนรู้ อันนี้มันไม่ใช่สมอง มันเป็นการพบเห็นเข้า ไม่ต้องไปคิดแยกแยะอะไร ความจริงมันบอก





๒๒๘ รู้ซึ้ง ๆ

เห็นนาม คือจิตคือใจ มันก็มีมากเรื่อง แต่ก่อนเราไม่รู้ โกรธก็เป็นตัวเรา สุขก็เป็นของเรา ทุกข์ก็เป็นของเรา เอาความโกรธ ความทุกข์ ความรัก ความชัง ความยินดียินร้าย ว่าเป็นตัวเป็นตน แล้วแต่ใจจะพาไปอย่างไร ก็ทำตาม คล้อยตาม ไปตามความคิด เราไม่เห็นความคิด ความคิดก็เป็นเราทั้งหมด ดูเข้าจริง ๆ มีสติเข้าไปเห็น ได้ประสบการณ์ ได้บทเรียน ได้ความฉลาดต่างๆ ที่เกิดจากความคิดมากทีเดียว

แต่ก่อนเราไม่รู้ นี่กว่าเป็นตัวเราทั้งหมดเป็นดุ้นเป็นก้อน คิดบางอย่างก็เป็นกิเลส ตัณหาราคะ คิดบางอย่างก็เป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ชวนให้เราหลงเป็นส่วนมาก ถ้าไม่มีสติมาก ทางที่ไปทางหลงก็มาก ถ้ามีสติก็เห็นเป็นธรรมชาติ เป็นอาการเกิดจากจิตจากใจ

บางคนไม่เคยเห็นความคิดตัวเองเลย เกิดมาก็ตายทิ้งไปเปล่า ๆ มีแต่ตัวตนอยู่ในความคิด พอมาศึกษาเข้าจริง ๆ มาดูเข้าจริง ๆ มีสติเห็นจิตที่มันคิดเข้าจริง ๆ เราจะเห็นว่า ตัวคิดนี้มันมาก ชัดเราจนทำให้เราหลงมากกว่าทำให้รู้ ถึงแม้ว่ารู้ ก็รู้แบบไม่ใช่ปัญญา รู้แบบธรรมชาติเราคนหนึ่ง และโดยเฉพาะธรรมะช่วยเราได้มาก เช่น ความโกรธ ไม่มีใครโกรธตลอดเวลา ความทุกข์ก็ไม่มีใครทุกข์ได้ตลอดเวลา มันก็มีสร้างชา มันเป็นธรรมชาติที่มันช่วยเรา แต่เราไม่ค่อยใส่ใจศึกษาเรื่องนี้ดู

ชีวิตของเราที่เป็นดุ้น ที่นั่ง เคลื่อนไหวไปมา ร้อนหนาว เป็นสุขทุกข์ นั่นก็คือ รูปกับนาม เป็นการได้คำตอบที่เป็นหลักสากลที่สุด ไม่ว่าเพศใด วรณะไหน ชาติใด ศาสนาใด เป็นรูปเป็นนาม เป็นรูปทำ เป็นนามทำ รูปมันทำดีมันทำชั่ว บางทีถ้าเราไม่รู้ รูปทำแต่ความชั่ว นามทำแต่ความชั่ว คิดก็คิดแบบทำให้ตัวเองเจ็บปวด ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ ทำให้ตนเองตกเป็นทาสในอาการต่างๆ



รูปธรรมนามธรรม เป็นธรรมชาติ มันมีอยู่ในรูปในนาม ธรรมชาติ  
ของรูป ธรรมชาติของนาม มันมีอยู่เท่านี้ รูปนามเป็นรูปธรรมนามธรรม  
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนมันมีความไม่เที่ยง มันมีความเป็นทุกข์ มันมีความไม่ใช่  
ตัวใช่ตน มันมีอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากับรูปกับนามมากมาย เราไม่รู้ก็เลย  
เอามาเป็นสุขบ้าง เอามาเป็นทุกข์บ้างเอามาเป็นตัวเป็นตน เอามายึดเอามาถือ

แต่ก่อนถ้าเราไม่รู้ เราไปยึดเอาเวทนา ไปซื้อเอาเวทนามี เสียเงิน  
ซื้อเอา ไม่มีเงินซื้อ ก็ไปปล้นเอา ไปข่มขืน ไปฉ้อไปโกง ไปล่อไปลวงเอา  
แสวงหาเอาชีวิตทั้งชีวิตแสวงหาเวทนา ได้มาซึ่งเวทนาเป็นสุขทุกข์ บางคน  
ยินดีในความทุกข์ หลายคนที่ไม่รู้จักออกจากความทุกข์ เป็นคนอมทุกข์  
เป็นคนเจ้าอารมณ์เป็นจริต โทสะจริต โมหะจริต ราคะจริต มันอมไว้ ไม่รู้จัก  
ไม่เห็น ไม่เห็นแจ้ง เลยตกเป็นทาส แทนที่จะเกิดปัญญาเกิดความเ  
ความฉลาดอยู่ในความเ หล่่งปัญญาพุทธะอยู่ตรงนั้น ไม่ใช่ปัญญาแบบโลก

ปัญญาทางโลกไปเรียนเอาตามสถาบัน มีวิชามีสูตรสำเร็จ ๒ คุณ ๑  
เป็น ๒ ๒ คุณ ๒ เป็น ๔ ๒ คุณ ๓ เป็น ๖ อันนั้นก็จริง เป็นสูตรสำเร็จ  
ใครเรียนรู้มากก็เอาไปเป็นวิชาประสบการณ์ เป็นบทเรียนเอาไปทำมาหากิน  
เอาไปเฉลยเอาไปทำงานสำเร็จประโยชน์ มันก็มีความถูกต้อง

แต่ปัญญาพุทธะนี้ คือ การเห็นรูปเห็นนาม เห็นรูปธรรมนามธรรม  
เป็นธรรมชาติ เป็นอาการ อาการของรูป อาการของนาม ธรรมชาติของรูป  
ธรรมชาติของนาม มันมีอยู่อย่างนั้น มันเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ มันไหลไป  
มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันเป็นธรรมชาติของเขา  
พอเห็นอย่างนี้ มันก็กระทบกระเทือนไปถึงความโลภ ความโกรธ ความหลง  
ถึงแม้ว่ามี มันก็ไม่เต็มที



๒๓๐ รู้ซึ้ง ๆ

พอมาเห็นว่าเป็นรูปเป็นนาม ก็เกิดเป็นสูตรแห่งการรื้อถอน ถ้าเป็นความโกรธ จะโกรธไม่ถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่เป็นปฏุชน โกรธก็โกรธแบบกัลยาณปฏุชน ทุกข์ก็ทุกข์แบบกัลยาณปฏุชน มันมีทางออก เห็นมันเป็นอาการ ก็ยังบังคับใจไม่รู้ว่าไม่หุนหันพลันแล่นเอาตัวรอดได้ ดับทุกข์ได้

บางคนดับทุกข์ไม่เป็นเลย มีแต่เพิ่มจนทุกข์สุดเหวี่ยง เหมือนคนดื่มเหล้า พอเมาเต็มที่ จะไม่รู้สึกละไร เขาถามกลับบ้านไม่รู้สึกละตัวว่าเป็นอะไร ไปทำอะไรที่ไหนจำไม่ได้ เงินติดกระเป๋า ๕๐๐ หรือ ๑,๐๐๐ บาทหายไปไหนไม่รู้ บางคนพอรู้สึกตัวก็ไม่มีปัญญา แต่เนื่ถ้าเรามีสติไม่เป็นปฏุชนอย่างนี้ ไม่เหมือนกับเมออย่างนั้น มันรู้ รู้จักถอน รู้จักดับ ดับทุกข์เป็นออกหนีจากทุกข์เป็น

ถ้าจะให้หลวงพ่อบอก “เมื่อเห็นรูปเห็นนามทุกข์หมดไปครั้งหนึ่ง” เป็นสูตรแห่งการรื้อทุกข์จริงๆ รื้อถอนสมมติ ความโกรธ ความทุกข์มีอยู่ ร้อยกิโล พอมาเห็นรูปเห็นนาม ออกไปแล้ว ๕๐ กิโล ความหลงก็ ๕๐ กิโล ความรัก ความชัง ความลั้เลสงสัย หมดไปเลยมันเป็นผลกระทบ

เวลาเรากินข้าว แต่ก่อนมันหิว พอกลืนข้าวทีละคำๆ มันอึด มันอึดของมันเอง ความอึดไม่มีใครบังคับ ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องใช้สมอง มันเป็นเอง ทำอย่างนี้มันก็เกิดอย่างนี้ขึ้นมาเอง การดับทุกข์ก็เหมือนกัน เมื่อมองย้อนกลับ มันก็แตกต่างจากเดิม เรียกว่า พันภาวะเก่า เมื่อเรามีญาณมีปัญญา มีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น จะล่องพันภาวะเดิมเป็นการได้คำตอบพบเห็นโดยตนเอง พิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ต่างจากเก่าเป็นกัลยาณปฏุชนทำไปมากๆ มีสติไปมากๆ จะเห็นเป็นสูตร สูตรรื้อถอน

เมื่อเห็นนามธรรม เห็นนามทุกข์ ทุกข์ของรูป ทุกข์ของนาม จะเปิดเผยออกมาทุกสิ่งไม่มีหลบซ่อน สภาวะทุกข์ อาคันตุกทุกข์ นิสรณทุกข์



ทุกข์แห่งการปรุงแต่ง ทุกข์เพราะมีสมุทัย คือ ความหลง มันหลายอย่าง  
ทุกข์บางอย่างก็ละด้วยการรู้ ทุกข์บางอย่างละด้วยการบรรเทา ทุกข์  
บางอย่างละด้วยการเว้นเอาไว้ไม่ได้

หน้าที่ ก็คือ การละ โดยไม่ต้องบอก เหมือนเราไปจับไฟ สะบัดทีเดียว  
เราต้องละ ธรรมชาติมันสอนถ้าเรารู้เราเห็น แต่ถ้าเราไม่รู้ก็ยิ่งเอา ยิ่งพอใจ  
คนที่ไม่รู้เขาก็พอใจในความโกรธ มีเพื่อนไปห้าม เขาก็บอกไม่โกรธไม่ได้  
ถ้าไม่โกรธก็เหมือนหมาแล้ว หลวงพ่อเคยได้ยินมา ไปตีราคาความไม่โกรธ  
เป็นเรื่องไม่ถูกต้อง ความโกรธเป็นความชอบแล้ว สำหรับบางคนที่ไม่มี  
การศึกษา

ความทุกข์ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่เห็น รูปมันทุกข์ นามมันทุกข์ มัน  
ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย มันเป็นปัญญาเพราะความทุกข์แท้ๆ ทำให้เกิดปัญญา  
มาเห็นทุกข์นี้ประเสริฐที่สุด เพราะมันจะออกจากทุกข์ เกิดภาวะการเห็น  
ภาวะที่เห็น เป็นภาวะที่ประเสริฐ

เห็นทุกข์เหมือนกับตาเห็นจริงๆ ถ้าเห็นนี้ ก็หลุดพ้นแล้ว เห็นรูป  
เห็นนาม เห็นรูปทุกข์นามทุกข์ เกิดการเห็นอาการต่างๆ ที่เกิดกับกายใจเรา  
เป็นภาวะที่เห็นมีตาในแล้ว ถ้าเห็นก็หลุดพ้นอยู่ในนั้นแล้ว เห็นทุกข์ดังที่  
เราสวด การเห็นอริยสัจ คือ เห็นทุกข์ เห็นอย่างประเสริฐ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องของความทุกข์ เราไม่รู้บางคนไม่เห็นทุกข์  
ก็อยู่ในทุกข์ ท่านอาจารย์พุทธทาสสอนว่า “นกไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ  
หนอนไม่เห็นคูถ” ถ้าเราไม่เห็น ก็ต่างจากภาวะเก่าแล้ว เห็นความทุกข์  
ยิ่งเข้าไปเลยว่า “มันเกิดจากอะไร” มันเกิดจากความหลง ความโกรธ  
ความโลภ



๒๓๒ รู้ซึ้ง ๆ

ความทุกข์ที่เกิดจากตัวหลงนี่ยิ่งใหญ่มาก มันมีอยู่สองอย่าง คือ ตัวรู้กับตัวหลง หากเราไม่ได้หลักแล้วชีวิตของเรามันจะพลัดไปในตัวหลงมาก มีปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดความหลงมาก ถ้าได้หลัก คือ ตัวรู้กับตัวหลง ถ้ามีตัวรู้ ตัวหลงมันก็ไม่เกิด เกิดเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นกุศล ถ้าหลงก็เป็นอกุศล กุศลกับอกุศลเกิดจากตัวรู้กับตัวหลง เราก็ได้หลัก “มีสติ ตัวสติ ตัวรู้” ไม่ต้องไปตัดไม่ต้องกดความโลภความโกรธ เพราะมันหลงต่างหาก

สัญญาภาพในจิตในวิญญาณ สัญญาแบบนี้มันลืมไม่เป็น ไม่ใช่สัญญาแบบโลก จำหน้า จำตา จำชื่อ จำเสียง บางทีหลงพออยากจะเรียกหลายๆ คนในกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมที่เราเห็นกันบ่อยๆ บางทีก็จำได้ บางทีก็จำชื่อไม่ได้เป็นสัญญาแบบโลกๆ ส่วนสัญญาที่มันเห็นแจ้ง เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัวหลงอยู่ตรงกลาง ตัวโลภ ตัวโกรธ อยู่ ๒ ข้าง ตัวหลงนี้อาจจะใหญ่หรือสูงกว่าเขาและมีอำนาจตัวโกรธจะอยู่ ข้างซ้ายหรือข้างขวาแล้วแต่ ถ้ามีตัวหลงอยู่ตรงกลาง ก็สามารถที่จะเป็น ข้ายเป็นขวา เป็นโกรธ เป็นโลกก็ได้ เพราะมันมีตัวหลงใหญ่กว่าเขา ตัวหลงนี้แหละเป็นเหตุ

ถ้าเรามีสติ มันก็ไม่ต้องไปปรับตัวหลง มันเป็นไปเอง เหมือนเรา จุดแสงสว่างมันก็กำจัดความมืดไปเอง ไม่ต้องไปใช้สมองอะไร การปฏิบัติ ธรรมมันเป็นไปเองโดยธรรมชาติ ถ้าทำถูกมันเป็นไปเอง มันเป็นสูตร เหมือนกับเราฝึกสติที่เอากายเอาใจเอาสติมาอยู่ด้วยกันมันก็เป็นธรรมขึ้นมา กายก็เป็นธรรมขึ้นมา ใจก็เป็นธรรมขึ้นมา กายกับใจกับสติไม่อยู่ด้วยกัน มันก็ไม่เป็นธรรมขึ้นมา ลำส่อน กายก็เบียดเบียนใจ ใจก็เบียดเบียนกาย มันไม่มีความเป็นธรรมต่อกัน



ถ้าเรามีกาย มีใจ มีสติ อยู่ด้วยกัน เกิดความเป็นธรรม สูตรแห่ง  
การเป็นธรรม สูตรแห่งการเกิดปัญญา สูตรแห่งการหลุดพ้น เหมือนกับ  
สูตรคอนกรีต เอาหิน เอาทราย เอาปูน สูตรมาตรฐาน ๑:๒:๓ ปูนหนึ่ง  
ทรายสอง หินสาม เอามาผสมกันใส่น้ำลงไป จะเป็นคอนกรีตที่ได้มาตรฐาน  
เพราะมันเป็นสูตรแห่งการรื้อถอน สูตรแห่งการบรรลุนิพพานก็เป็นแบบนี้  
เราสามารถทำได้ ทุกชีวิตทำได้ทุกคน ทุกฐานะ ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกเพศ  
ทุกวัย ไม่มีเพศหญิง ไม่มีเพศชาย ได้บวชหรือไม่ได้บวช ไม่มีคนหนุ่ม  
ไม่มีคนแก่ ถ้ามีกายมีใจมีสติอยู่ด้วยกันเป็นธรรมทันที เท่ากับเป็นคนๆ  
เดียวกันเป็นหนึ่งเดียว ทำให้เราเป็นหนึ่งเดียว เป็นสิ่งนำอัครจริยพระธรรม  
คำสอนของพระพุทธเจ้า

ถ้าเรามาทำเอาจริงๆ ถึงที่สุดจริงๆ ไม่มีเกิด ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ  
ไม่มีตาย ธรรมะของพระพุทธเจ้าเหนือทุกอย่าง หรือพวกเราได้กล่าวว่า  
เป็นสิ่งนำอัครจริย พิสูจน์ได้ รู้ได้ เห็นได้ ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล สามารถ  
ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น นี่คือ พระธรรม ที่เป็น  
สูตรที่เรากำลังปฏิบัติอยู่

ถ้าเรามีกายมีใจมีสติอยู่ด้วยกัน ชีวิตไม่เป็นหมันมีค่ามาก สามารถ  
รู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตเรา สูตรแห่งการหลุดพ้น เห็นรูปทุกขนามทุกข์ รูปโรค  
นามโรค เห็นสมมุติ สมมุตินี้มีมาก เห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา เป็นศีล  
อย่างไร เป็นสมาธิอย่างไร เป็นปัญญาอย่างไร ศีลนี้ไม่ใช่ศีลสมณะ ไม่ใช่  
ศีลสามัญญลักษณะ เป็นศีลถุลุงกิเลส เป็นศีลสิกขา เป็นไตรสิกขา เป็นปัญญา  
เป็นกลุ่มขบวนแห่งการรื้อถอน ขบวนแห่งความเป็นธรรม

ศีลสิกขา ถุลุงย่อยถุลุงในส่วนที่ไม่ดี เหมือนกับถุลุงแร่เอาแต่เนื้อ  
แต่ก่อนปนมากับก้อนหินกับเม็ดดินเม็ดทราย ถุลุงแร่ได้แต่เนื้อ เป็นทาง



๒๓๔ รู้ซึ้ง ๆ

เข้าไปถึงสิกขาไปเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา เป็นกุศล เห็นกุศล มันก็ไม่เอาแล้ว เพราะเรามีบทเรียนมีประสบการณ์เห็นมา เห็นมาแล้วก็ไม่เอา เหมือนกับกายของเรา กายของเรามันก็รู้ ใจของเราที่ฝึกยิ่งแยบคาย ประเสริฐเลิศกว่ากาย กายมันยังตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์ ไม่มีใครห้ามได้ แต่จิตนี้มันคงจิตที่เป็นนามธรรมที่เป็นปัญญานี้มันคงที่เดียวไม่เปลี่ยนแปลง นี่ก็คือ วิธีที่เราปฏิบัติ

พวกเราชาวพุทธขาดแคลนเรื่องนี้ แล้วก็ไม่ค่อยมีใครสนใจแม้แต่ว่าไปสนใจเรื่องอื่น ติดรูปแบบ ติดอาการต่างๆ หลากอย่างจนเกิดทะเลาะวิวาทกัน เรื่องกายเรื่องใจเรื่องสติไม่ค่อยมีใครพูดกัน ไม่ค่อยศึกษาจริงๆ ถ้าเราทำสูตรนี้ มันจะมีคำตอบในตัว ไม่ต้องไปเกณฑกัน ไม่ต้องไปบังคับกัน มีคำตอบอยู่ในตัวทุกคน ก็อันเดียวกันนั่นแหละ วิธีที่เราทำกัน

การศึกษาการปฏิบัติให้เราทำแบบสบายๆ อย่าไปอยากรู้อยากเห็น อย่าไปรีบตัวเองขอให้มัสติเป็นอันใช้ได้ ขอให้มัสติดอยู่กับกายกับใจ ทำไปให้รู้สึก รู้น้อยก็สว่างน้อย เหมือนจุดธูปจุดเทียน รู้มากก็เหมือนกับดวงอาทิตย์ รู้แจ้งโลก ไม่มีที่ใดปิดบังอำพราง เห็นถูกต้อง นี่เรื่องกายเรื่องใจของเรา มันก็มีอยู่เท่านี้ จะเป็นศาสนา ก็คือ ชีวิตของเรา คนที่ไม่มีทุกข์ เป็นคนที่มีปัญญาแห่งการหลุดพ้น เรียกว่า ศาสนาของเราเจริญแล้ว

คนไม่มีทุกข์ เพราะมีศาสนาเจริญเป็นศีลเป็นสมาธิเป็นปัญญา เป็นบุญเป็นกุศลในตัว ก็ขอให้พวกเราได้ศึกษาได้ใส่ใจ แล้วจะไม่ยากถ้าอยู่ที่ไหนกายใจสติดู้อยู่ด้วยกัน ไม่มีแหล่งไปหาเงินหาทอง ไปหาทรัพย์ภายนอก บางคนก็อยากไปญี่ปุ่น บางคนก็อยากไปไต้หวัน บางคนก็ไปไหนต่อไหน ไปหาเงิน ไปหาแหล่ง แต่การแสวงหาทรัพย์ภายในไม่ต้องมีแหล่งที่ไหน





หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ๒๓๕

แหล่งการหาอริยทรัพย์ คือ กายใจสติทำไป ไม่มีกาลไม่มีเวลา  
หลวงพ่อบอกว่า สะดวกมากนะ สะดวกมากที่สุด เรามีมนุษย์สมบัติพร้อมที่จะ  
หาอริยทรัพย์ภายในให้มีขึ้นมา ให้มีมาก จนไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย  
นั่นแหละการปฏิบัติธรรม

มาโกรธทำไม มาทุกข์ทำไม มาหลงทำไม มายินดียินร้าย มาหลงไหล  
อะไร เอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นความฉลาด อย่าไปหลง เรายังหายใจได้ยัง  
เคลื่อนไหวได้ยังกำหนดรู้ กระพริบตาได้ หายใจรู้สึกได้ก็ใช้ได้ กลืนน้ำลาย  
กระพริบตา เคลื่อนไหวได้รู้ได้ เราก็ไม่ควรไปทุกข์ ไปโกรธ ไปหลง ต้อง  
เป็นอิสระ ต้องประกาศอิสระ เป็นชีวิตที่ไม่มีภัยเรียกว่า อริยะ อย่างน้อย  
เราก็เป็นอริยะน้อยๆ ในฐานะของเรา ไม่มีภัย พ้นภัยได้







## ทางสายใน

### บุญสูงสุด

ความรู้สึกตัวมีทุกอย่างพร้อมอยู่ในนั้นทั้งหมด มีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีความอดกลั้นอดทน มีบุญอยู่ในนั้น มีศรัทธาครองใจอยู่ในนั้น มีพระธรรมวินัยอยู่ในนั้น พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้มีความรู้สึกตัว มีสติ จะอยู่คนเดียวก็ได้ แม้ไม่พ้นนิสสัยมุตตกะ บวชยังไม่ถึง ๕ ปี ถ้ามีสติ ก็สามารถอยู่คนเดียวได้ ถ้าหากว่าไม่มีสติก็ต้องมีครูบาอาจารย์ มีเพื่อนมีมิตรช่วยในบางโอกาส แต่ถ้าคนรู้สึกตัวพอตัวก็พึ่งตัวได้ นี่ความจริงของชีวิตมันเป็นอย่างนี้ เราจะว่าอย่างไร

ถ้าเราไม่ศึกษาเรื่องนี้ ก็จะมีปัญหา มีภัยต่อชีวิตของตนเอง เราจะต้องทำชีวิตของเราให้ปลอดภัย ศึกษาให้รู้แจ้งทะลุชีวิตของตนเอง จัดสรรชีวิตของตนเองให้อยู่ในความถูกต้องตลอดเวลา ชีวิตเราก็จะมีค่า แม้เรา

---

คำบรรยายบางส่วนของหลวงพ่อกี่ที่แสดงตามเมืองต่างๆ ขณะบำเพ็ญศาสนกิจที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๐ พิมพ์ครั้งแรกใน *อเมริกาจาริก* มิถุนายน ๒๕๔๑



๒๓๘ รู้ซื่อ ๆ

มีชีวิตอยู่วันเดียวก็ประเสริฐดังภาษิตที่ว่า โย จ วสุสสโต ชีโว กุสโธ หินวิริโย  
เอกาหัง ชีวิตํ เสโย วิริยํ อารมาโต ทพฺพํ ผู้ใดมีความเพียร มีความมั่นคง  
แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็ประเสริฐกว่าชีวิตตั้งร้อยปีของผู้เกียจคร้าน  
ไร้ความเพียร

ความรู้สึกตัวทำให้ชีวิตเราประเสริฐ พ้นแล้วจากภัย ถ้ามีความรู้สึกตัว  
เขาจะไม่โกรธ เขาจะไม่ทุกข์ ความหลงต่างหากที่พาให้เราเป็นทุกข์ พาให้  
เราได้โกรธ ได้โลภ ได้หลง ได้มีกิเลสตัณหาหาคะ เกิดการเบียดเบียนตน  
เบียดเบียนคนอื่นไป ตัวโยงใหญ่คือตัวหลงนี้แหละ

ความหลงมันแก้ไม่ยากถ้าเรามีสติ เราไม่ต้องไปตามแก้มัน ไม่ต้อง  
ไปไล่จับมัน เรามาสร้างความรู้สึกตัว ตามวิชาการธรรมฐานหรือตามรูปแบบใน  
มหาสติปัฏฐานสูตร มีสติดูกายทุกชีวิตก็มีกาย พอรู้ที่กาย ใจมันก็อยู่ที่นั่น  
ถ้าหลงไปคนละทิศคนละทาง ตาก็ไปทางหนึ่ง หูก็ไปทางหนึ่ง จมูก ลิ้น  
กาย ใจ ก็ไปทางหนึ่ง เหมือนกับสัตว์ ๖ ชนิด แต่ละชนิดก็จะไปคนละทิศ  
คนละทาง อย่างที่ในพระสูตรว่า ตาเหมือนกับงู หูเหมือนกับนก จมูก  
เหมือนกับสุนัขบ้าน ลิ้นเหมือนกับจระเข้ กายเหมือนกับสุนัขป่า ใจเหมือนลิง  
ลิงก็จะขึ้นต้นไม้ นกก็บินขึ้นฟ้าอากาศ งูก็จะเข้าจอมปลวก สุนัขบ้านก็จะ  
วิ่งเข้าบ้าน สุนัขป่าก็จะวิ่งออกป่า จระเข้ก็จะลงน้ำ ไปคนละอย่าง สิ่งใด  
อันใดมีกำลังมากก็ดึงไปทางนั้น เช่น ตาเห็นรูปก็มีกำลังมาก หูจุกลิ้น  
กายใจก็ไปตามมันเป็นอย่างนั้นชีวิตเรา

เราจึงต้องมีหลัก มีตัวรู้เอาไว้กำหนดที่กาย เมื่อเรากำหนดที่กาย  
รู้กาย ก็เกิดการสำรวมอายตนะไปเอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็จะสำรวม  
เกิดปาริสุทธิตีล สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าห้าม ทำตาม  
ข้อที่พระองค์อนุญาต ถ้าเรามีสติ โดยมีความรู้สึกตัว ก็จะละความชั่ว



ทำความดี จิตก็จะบริสุทธิ์ เป็นหลักเป็นแหล่ง ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ก็จะเกิดปาริสุทธิศีล สำรวมอินทรีย์เอง เกิดความเพียรพยายามในตัวรู้สึก ใส่ใจที่จะรู้สึกตัวอยู่เสมอ ประกอบความเพียร การรู้จักประมาณในการบริโภค บัณฑิตก็จะเป็นไปเอง

ศีลที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกตัว จะเป็นศีลสิกขา ขณะที่เราใส่ใจความรู้สึกตัวนี้ก็เป็นสมาธิ เวลาใดที่มันหลง เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้สึกตัว นั่นคือปัญญา ปัญญาเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี การเปลี่ยนให้เป็นที่อยู่เสมอ การสร้างความดีอยู่เสมอ เรียกว่า ภาวนา บุญอันสูงสุดคือบุญจากภาวนา

## คำถามที่ควรหาคำตอบ

ชีวิตของคนเรามีอยู่ ๒ ส่วน คือ มีกายกับใจ สำหรับเรื่องของร่างกายนั้นบางที่ร่างกายมันก็รู้จักหลบหลีกเป็น เช่น มันร้อนก็รู้จักอาบน้ำ มันหนาวก็รู้จักห่มผ้า เจ็บไข้ได้ป่วยมันก็รู้จักรักษาตัวเอง ส่วนใจนั้นบางที่มันไม่รู้ณะ ยิ่งโกรธยิ่งทุกข์มันก็ยิ่งเอา คนโกรธก็พอใจในความโกรธ คนทุกข์บางที่ก็พอใจในความทุกข์ ให้ความทุกข์นอนอยู่ด้วยทั้งคืนทั้งวันก็มี เรื่องจิตใจของเรา ถ้าเราไม่ฝึกมันก็ไม่เก่ง มันไม่รู้อะไร มันซุกซนมาก ความโกรธมันก็เอา ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความชัง มันเอาทั้งนั้น สิ่งเหล่านี้ฟรี ไม่ต้องหา มันมาเอง ความหลงนี้ มันเกิดขึ้นมาโดยเราไม่ต้องเรียกหา เพราะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้

บางที่มีคำถามว่าทำไมจึงต้องปฏิบัติธรรม ถ้าเช่นนั้นเราควรถามตัวเองด้วยว่า ทำไมเราจึงโกรธ ทำไมเราจึงทุกข์ ทำไมเราจึงฟุ้งซ่าน ทำไมเราจึงเศร้าหมอง เพราะเหตุใด ทั้งๆ ที่มันอยู่ในตัวเรา เรายังตอบไม่ได้



๒๔๐ รู้ซึ้ง ๆ

แต่ถ้าเราปฏิบัติเราจะได้คำตอบว่ามันเป็นอย่างไรมาก่อนเป็นอย่างไร ใจมันเป็นอย่างไรมาก่อน เราจะใช้มันเป็น แต่ส่วนใหญ่เราใช้ใจไม่เป็น เอาใจไว้สำหรับทุกข์ เอาใจไว้สำหรับโกรธ เอาใจไว้สำหรับโลภ สำหรับหลง เอาใจไว้สำหรับยินดียินร้าย บางทีเราก็นำไปทำนองนั้น ใช้ไปในทางที่ผิด มันก็เป็นโทษ เป็นภัยแก่ตัวเอง ทำให้สูญเสียพลังงานของใจ โกรธที่หนึ่งเหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง

การปฏิบัติธรรมเหมือนกับเราศึกษาเรื่องของชีวิตเราแท้ๆ นี่แหละมันจะได้คำตอบ มันจะเฉลยได้ ผ่านได้ ไม่จนต่อมันที่นี้คนเรามักจนต่อเรื่องของกายของใจ เจ็บปวดเพราะมัน บางคนก็เจียนตาย เพราะจิตเพราะใจ เกิดฆ่ากัน เกิดสารพัดอย่างเพราะเรื่องของใจ ผิดศีลผิดธรรมก็เพราะเรื่องของใจ แต่ถ้าเรามาเรียนรู้มันซะ มันก็จะหมดปัญหา

## วิชาเอกของมนุษย์

เราใช้ใจหรือว่าใจใช้เรา เราใช้ตาใช้หู หรือว่าตาหูใช้เรา เราใช้ความคิด หรือว่าความคิดมันใช้เรา ถ้าตราบใดเรายังไม่รู้ เราก็ตกเป็นทาส อะไรเข้ามาก็เอาทั้งหมด เขาสั่งให้เรากินอะไรเราก็กินไป สั่งให้เราคิดอะไรก็คิดไป บางทีเขาจะบอกให้เราสุขบอกให้เราทุกข์ ความสุขความทุกข์เป็นนายของเรา เราก็เลยไม่เป็นอิสระ

แต่หลวงพ่อบอกว่าพบทางอิสระพอสมควร พบทางของชีวิตโดยวิชากรรมฐาน คิดว่าแม้จะมีชีวิตอยู่กี่ปีๆ ก็มันใจ ไม่หลงไม่ลืม จะอยู่ในสถานการณ์แบบไหนก็ตามชีวิตจะต้องเป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น การเจริญสติ



มันทำให้เกิดการพบทางขึ้นมา เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับกายกับใจรู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วน ไม่เอะใจ เราได้ความฉลาดเพราะกายใจสอนเรา หลวงพ่อก็มีความกล้า กล้าที่จะสอนคน กล้าที่จะพูดให้คนฟังโดยไม่เก้อเขิน เพราะว่ามันเป็นสังขารธรรม สังขารธรรมต้องเป็นหนึ่งเดียว เรานั่งอยู่ที่ท่าหูกชีวิต เจ็ดชีวิตถ้ามีสติก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สติไม่ใช่ของผู้หญิงผู้ชาย ไม่ใช่ของพระไม่ใช่ของฆราวาส ตราบใดที่เรามีสติเราก็เป็นอันเดียวกัน

การเจริญสตินั้นเป็นการศึกษาซึ่งสะดวกกว่าการศึกษาทุกอย่าง การศึกษาอย่างอื่นนั้นจะต้องประกอบไปด้วยอุปกรณ์ เครื่องมือ เทคโนโลยี สถานที่ แต่การศึกษาในด้านสติ ไม่ต้องเกี่ยวกับอะไรทั้งสิ้น เพราะสิ่งที่ศึกษานั้นมันมีอยู่กับเราแล้ว จึงเป็นเรื่องสะดวกที่สุด เช่นเราหายใจเข้าก็รู้สึก หายใจออกก็รู้สึก กะพริบตากลิ้นน้ำลายก็รู้สึก ไม่ว่าเรายืน เดิน นั่ง นอน อยู่ที่ไหนตรงไหน ที่นั่นก็มีความรู้สึกได้ ภาษาของพระพุทธเจ้าเรียกว่ากรรมฐาน หลวงพ่อบอกว่าถ้าจบสูตรนี้แล้วทุกอย่างก็ไม่มีปัญหา ถ้าคนเรายังไม่จบสูตรนี้จะต้องมีอะไรเกิดขึ้นเรื่อยๆ ไป จะต้องเอะใจไปเรื่อยๆ จากตัวเราหรือจากคนอื่นจากสิ่งอื่น เพราะฉะนั้นวิชากรรมฐานนี้ให้ถือว่าเป็นวิชาเอกของมนุษย์ชะ ขอให้จบวิชานี้ทั้งหมด ส่วนวิชาอื่นๆ ก็ขอให้ศึกษาไป

คนที่มีความทุกข์ คนที่มีความโกรธ มีความโลภ มีความหลง เพราะเขาศึกษาชีวิตยังไม่จบ ความทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันควรจะมาเป็นครั้งสุดท้ายของชีวิต ต้องให้มันจบชะตั้งแต่วันนี้ เพราะมันเป็นภัยต่อชีวิต ความทุกข์ ทำไมเราต้องทุกข์หลายครั้งหลายหน ให้มันเป็นครั้งสุดท้ายชะ ให้อาศัยปฏิบัติแบบพระพุทธเจ้าคือมีสติดูกาย เห็นกาย เห็นความคิดกายมันจะบอก ใจมันจะบอก อะไรที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจ



๒๔๒ รู้ซึ้ง ๆ

มันจะบอก เราก็ได้ความฉลาดจากกายจากใจ ความฉลาดที่เกิดขึ้นจาก  
กายจากใจท่านเรียกว่าปัญญา นี่ปัญญาพุทธะ

เพราะฉะนั้น ขอให้เอากายเอาใจนี้แหละเป็นตำรา ให้สติเป็นนักศึกษาดู  
อย่าหนีไปไหน เพียรพยายามที่จะดูกายใจ หาวิธีที่จะรู้มัน เช่นอิริยาบถแบบ  
หลวงพ่อกุญชรสร้างขึ้นนี้ มันเป็นวิธีที่ชัดเจนมาก การเคลื่อนไหวมีข้อดีคือ  
๑) มันต้องมีเจตนาประกอบด้วย ๒) มันเป็นรูปธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่ใช่  
วาดมโนภาพ มันเป็นรูปธรรม มันมีเจตนา นี่คือของจริง แต่ถ้าดูลมหายใจ  
เข้าออก นี่ใจมันเหมือนกับจะเข้าไปอยู่ได้ง่าย มันไม่ได้ออกมาดูเหมือนกับ  
การเคลื่อนไหวแบบนี้ ถ้าหายใจเข้าหายใจออกมันจะเข้าไปอยู่ ก็กล่อมกัน  
ไปเลย ทำให้วังงทำให้หลับ ทำให้เกิดสมณะ เพราะไม่ได้ยกจิตขึ้นออกมาดู  
แต่การเคลื่อนไหวนั้นเป็นอาการที่เห็นชัด แล้วก็ต้องอาศัยเจตนาเคลื่อนไหว  
ด้วย เจตนาอันนี้ทำให้สติงอกงาม การหายใจไม่ได้มีเจตนา เราจะรู้ไม่รู้  
ก็หายใจของมัน แต่ว่าการมีเจตนาที่เป็นรูปแบบ การเคลื่อนไหวมัน  
ช่วยได้เยอะ

หรือจะเดินจงกรมก็ได้ เจตนาเดินกลับไปกลับมาให้รู้ ให้รู้ ให้รู้  
ถ้าเราใส่ใจที่จะรู้เรื่องของกาย เมื่อดูกายมันก็เห็นจิตถ้าไม่ดูกายมันจะ  
ไม่เห็นจิต ไม่เห็นมันคิด ถ้าไม่มีตัวรู้เป็นหลักจะไม่เห็นความคิดตัวเอง  
ถ้าเห็นคิดก็จะเห็นธรรม เห็นคิดบ่อยๆ เห็นคิดบ่อยๆ เห็นแล้วกลับมาที่กาย  
การรู้จักกลับมากำหนดกายเหมือนเดิม อันนั้นเรียกว่าปฏิบัติ ไม่ใช่ไป  
ตามความคิด นักปฏิบัติก็อยู่ตรงนี้ นี่ให้เรารู้จักพยายามดูกายเคลื่อนไหว  
แม้ว่าจะคิดอะไรก็ตามให้กลับมา กลับมกำหนดการเคลื่อนไหวต่อไป  
อย่าไปฟังเสียงอะไร จะเป็นเสียงอ้างเสียงเหตุผลอะไรต่างๆ ก็ไม่ต้องสนใจ  
การปฏิบัติธรรมแบบเจริญสติ อย่าเอาเหตุเอาผลมาเป็นเครื่องกำหนด



อย่าเอาความชอบไม่ชอบมาเป็นเครื่องกำหนดให้สติพาไปเอง หน้าที่เราคือ  
สร้างใจให้มาก วิธีดีที่จะทำให้รู้ก็พยายามสร้างขึ้นมาจากกายเคลื่อนไหว  
กำหนดกายให้เป็นหลักไปก่อน ถ้ามีสติดูกาย อายตนะทั้งหลายไม่ว่าตาหู  
จมูกลิ้นกายใจ มันก็สำรวมของมันเอง เกิดปาริสุทธิตีลขึ้นมาเอง เรา  
ไม่ต้องไปประมัตระวังจัดโน้นจัดนี้ ขอให้เรามีสติกำหนดเป็นจุดเป็นจุด  
อายตนะส่วนอื่นมันก็สำรวมลงของมันไปเอง นี่เรียกว่ากรรมคือการกระทำ

กรรมจะลิขิตชีวิตเราไปเอง ไม่ต้องไปใช้เหตุผล สตินี้คิดเอาไม่ได้  
จำเอาไม่ได้ ต้องสัมผัสเอง ต้องประกอบเอา เวลาพลกมือ รู้ ถ้าคิดรู้เอยๆ  
ไม่ใช่ ไม่ใช่สติปัญญา สติธรรมดานั้นใครผู้ร้ายมันก็มี ถ้าทำความชั่วสำเร็จ  
เขาก็มีสติเหมือนกัน เขาก็ทำความชั่วได้สำเร็จ ตำรวจจับไม่ได้ แต่ว่า  
สติปัญญามันต้องกำหนดรู้มีวัตถุที่รู้เป็นปัจจุบันของจริงต้องเป็นปัจจุบัน  
ความคิดฟุ้งซ่านไม่ใช่ปัจจุบัน ทำอย่างไรเราจึงจะมีโอกาสที่จะรู้อย่างนี้  
ก็สมควรให้เวลาตัวเองบ้าง เมื่อทำเป็นแล้วมันก็ประยุกต์กับการใช้ชีวิตได้  
ขอให้มีการเริ่มต้นก่อน แล้วมันก็ค่อยขานิชานาญไปเอง

อันการเจริญสติมันช่วยกันไม่ได้จริงๆ ต้องตัวใครตัวมันประกอบเอง  
สัมผัสเอง พยายามจะรู้สึกให้ต่อเนื่อง มีความใส่ใจ มีการลำดับ มีการประกอบ  
มีการตั้งเอาไว้ อย่าให้หลุดหล่น จนมันชำนาญชานาญ เช่นเราดูกายเคลื่อนไหว  
แทนที่เราจะเห็นกายเคลื่อนไหวอย่างเดียว มันมีอะไรที่มาดักหน้าเรา  
หลายอย่าง เช่นความคิด ถ้าไม่มีความใส่ใจ ไม่มีความเพียรที่ตั้งเอาไว้  
มันก็หลงไปได้ เช่น เรานั่งสร้างจิ้งหะอยู่ มันคิดจะลুকก็ลुकไปตามความคิด  
การเจริญสติเราต้องสุขุม ถ้าจะลुकเราไม่ลुकตามความคิด เราจะลुकตามสติ

เวทนาสอนให้เรารู้ สอนให้เราฉลาด สอนให้เราเห็นเวทนาไม่ใช่สอน  
ให้เราเป็นเวทนา ความคิดสอนให้เราเห็นความคิด ไม่ใช่ใช้ความคิดสอนให้





๒๔๔ รู้ซึ้ง ๆ

เราเป็นผู้คิด ความคิดกับตัวรู้เป็นคนละอัน เวทนากับตัวรู้ก็เป็นคนละอัน ธรรมที่เกิดขึ้นกับใจก็เป็นคนละอัน เราก็มาตั้งภาวะที่เห็นเอาไว้อยู่เสมอ มันจะได้หลัก มันจะมีหลัก มีจุดยืน ถ้าได้หลักแล้วก็ง่ายแล้วละ ง่ายมาก ไม่สับสน อะไร เกิดขึ้นก็ดูอย่างเดียวนะ จะหลุดพ้นทุกอย่าง ความคิดก็เห็น เวทนาก็เห็น ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจเป็นกุศล-อกุศลก็เห็น เป็นเรื่อง สะดวกไม่เหมือนเราใช้วัตถุอุปกรณ์อย่างอื่น เช่น เรามีปากกาไว้เขียนหนังสือ เขียนผิดต้องเอาน้ำยามาลบ มีวัตถุที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ แต่ว่าสตินี้กำกับชีวิตของเราได้ทุกบท ทุกบทเรียน หลวงพ่อจึงว่ามันสะดวก ก็อยากให้มีส่วน ปฏิบัติกันมากๆ

## หลักของภาวนา

หลักของเราคือพยายามที่จะรู้อยู่ที่กายที่เคลื่อนไหว เจตนาการเคลื่อนไหวนี้ต้องเจตนาทำ ต้องใส่ใจ แต่สิ่งที่ทำให้หลงจากการเคลื่อนไหว คือความคิด แต่เราก็พยายามที่จะรู้แล้วก็กลับมา อย่าเข้าไปในความคิด นอกจากความคิดแล้วก็อาจจะเกิดอย่างอื่นอีก เช่น อาจจะปวดอาจจะเมื่อย อาจจะเกิดความง่วงเหงาหาวนอน สิ่งเหล่านั้นเหมือนกับว่ามันมาให้เราเห็น ไม่ใช่มันมาให้เราจำนนต่อมัน เมื่อสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นเรารู้ กลับมากำหนด ที่กายเหมือนเดิม ตามหลักเขาเรียกว่า กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา เป็นภาษา แต่ลักษณะของการดูคือดูเรื่อยไป เราไม่ได้ปฏิเสธ อะไรที่มัน เกิดขึ้นกับกายกับใจ เราจะต้องศึกษาแล้วก็อย่าไปกับมัน เห็นแล้วก็กลับมา

ปฏิบัติคือกลับมาอยู่ที่เดิมมากำหนดรู้อยู่ที่เดิม วิธีนี้คือพยายามที่จะให้รู้สึก ไม่ใช่ไปอยู่กับความสงบ เราไม่ต้องไปเรียกร้องความสงบ และ



ก็อย่าพึ่งไปเอาผิดเอาถูก มันสงบหรือมันไม่สงบก็ช่างมัน อย่าเข้าไปหลง ให้เห็นมัน เมื่อมันเกิดความสงบเราก็กำหนดรู้ แต่ไม่เข้าไปอยู่ในความสงบ เมื่อคิดฟุ้งซ่านเราก็อยาไปเป็นผู้ฟุ้งซ่าน เราเห็นแล้วเราก็กลับมา ความรู้ตัว มันจะตัดได้ทุกอย่าง หลักมันก็อยู่ตรงนี้

บางทีนักปฏิบัติพอทำอะไรลงไป ก็ต้องการความสงบอันนี้ไม่ให้สงบ ให้อยู่สมาธิ เจตนาที่จะรู้ที่อยู่สมาธิ นี่ละวิธีอันนี้เขาเรียกว่ามาตุ ไม่ใช่ เข้าไปอยู่ เมื่อเราตั้งหลักดูก็จะเกิดการเห็นขึ้นมา เมื่อเราไปอยู่ก็จะเข้าไปเป็นผู้สงบ เป็นผู้ไม่สงบ เป็นเวทนา เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นผิด เป็นถูก แต่ถ้าเรารู้ก็จะไม่เป็นอะไร จะอยู่เหนือทุกอย่าง เราจะตั้งตั้งหลักเป็นผู้ดู ขยับรู้ที่อยู่สมาธิ ขยับที่จะรู้สีก้อยู่สมาธิ อันนี้เรียกว่าภาวนา ภาวนาไม่ใช่ ไปนั่งสงบ หลักของภาวนาคือขยับรู้ที่อยู่สมาธิ เมื่อรู้ที่อยู่สมาธิอะไรเกิดขึ้นมาก็เป็นเรื่องที่รู้ที่อยู่สมาธิ ไม่มีผิดไม่มีถูก มีแต่รู้ มีแต่เห็นแล้วก็กลับมา กลับมารู้อันนี้ มารู้สิ่งที่เราต้องการ

## ปัจจุบันคือความจริง

สติเป็นดวงตา ถ้าสติได้พบเห็นสิ่งใดแล้วก็รู้ว่านั้นเป็นความจริงหรือ เป็นความไม่จริง เห็นที่ไรสิ่งไม่จริงก็ไม่จริงอยู่ตลอดเวลา เห็นที่ไรสิ่งที่ เป็นความจริงก็เป็นความจริงตลอดเวลา ใช้ได้ ใช้ไม่ได้ ก็เป็นอย่างนั้น เป็นการ พบเห็นโดยสติที่เป็นดวงตาเข้าไปเห็น วิชากรรมฐานทำให้เกิดดวงตานี้ขึ้นมา ทำให้ได้คำตอบได้คำเฉลยของชีวิต ขอให้เอาทั้งหมดในชีวิตมาเป็นปัจจุบัน ให้ได้ สิ่งที่ใช้ได้ต้องเป็นปัจจุบัน บุญก็ต้องเป็นปัจจุบัน บาปก็ต้องเป็นปัจจุบัน ไม่ใช่เราคิดว่าตายแล้วจะได้บุญ ตายแล้วจะตกนรก กลัวนรกต่อเมื่อตาย



๒๔๖ รู้ซึ้ง ๆ

จะได้สวรรค์เมื่อตายไปแล้ว ได้นิพพานเมื่อตายไปแล้ว บางทีเราก็อาจจะไปคิดว่าบวชมา บำเพ็ญทานศีลภาวนามาเพื่อเป็นปัจจัยไปสู่ปรโลกเบื้องหน้า

อนาคตนั้นสัมผัสไม่ได้ เป็นความคิดเป็นความรู้สึก เลื่อนๆ ลอยๆ แต่ที่สำคัญกว่าคือการพบเห็นมันจริงๆ บุญก็ต้องพบเห็นจริงๆ ใช้ได้ในชีวิตของเรา เมื่อนั้นก็เป็นสุขปลอดภัย มีบาปมีทุกข์ก็ละได้ ละแล้วไกลแล้ว ไกลบาปแล้ว สละบาปแล้ว พ้นบาปแล้ว ตั้งแต่ปัจจุบัน ต้องให้เป็นปัจจุบัน แม้แต่สวรรค์นิพพานก็ต้องเป็นปัจจุบัน สัมผัสได้ในชีวิตของเรา เมื่อนั้นสิ่งที่ไม่อกไม่งาม เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะไม่อยู่คนละโลกกับเรา เพราะมันลอกคราบออกไปแล้ว ชีวิตของเราต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเข้าถึงในลักษณะแบบนั้น อย่าไปฝันๆ คิดๆ เอา

อดีตก็ไม่จริง อนาคตก็ไม่จริง แต่ว่าปัจจุบันนี้คือความจริง ชั่วโง่งนี้ นานที่วินาทีนี้ขอให้เรามีความรู้สึกตัว ถ้าชั่วโง่งนี้มี ก็ขอให้มีความรู้สึกตัวเรื่อยไป มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยต่อกันและกัน อย่าไปรออะไรที่ไหน ให้มีการกระทำเกิดขึ้นกับตัวเรา มีสติดูที่กายและใจ เห็นทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับกายและใจ อย่าเอาสิ่งอื่นไปรองรับ เอาสติเป็นสิ่งที่รองรับ อะไรจะเกิดขึ้นเกี่ยวกับกายกับใจหัดให้มีสติเข้าไปรองรับ ถ้าสติเข้าไปรองรับก็ละลายได้ สำหรับคนที่ฝึกใหม่อาจจะเกิดอะไรที่ทำให้หลงให้ผิดพลาดเยอะเยาะก็ไม่เป็นไร ความผิดอาจจะเป็นครู ทำใจเย็นๆ เอาไว้ ต้องรอได้คอยได้

การที่จะพบของจริงก็ต้องเห็นความไม่จริงเสียก่อน ถ้าเรามีสติ ถ้าเรามีความรู้สึกตัว ความจริงก็เป็นความจริง ความเท็จก็เป็นความเท็จ ผิด ความผิดก็บอก ถูก ความถูกก็บอกไม่เหมือนวัตถุสิ่งของที่เขาโฆษณาให้เราหลง ของปลอม ของเท็จ ของจริง ของแท้ เราอาจจะไม่รู้ทุกอย่างเสมอไป แต่เรื่องของชีวิตไม่มีอะไรที่จะต้องหลอกเราได้



ในสังขารมันก็มีวิสังขารอยู่ในนั้น ในความทุกข์มันก็มีความไม่ทุกข์ อยู่ในนั้น ในความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันก็มีความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อยู่ในนั้น เราอย่าไปจน ส่วนมากคนเราจะจน หมดตัว เพราะความเจ็บ หมดตัวเพราะความเกิดจนสิ้นภพสิ้นชาติ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ทุกข์สุขอยู่ตลอดเวลา เมื่อไรเราจึงจะเหนือสิ่งเหล่านี้ได้ พุดหลายครั้งหลายหนแล้วว่าลักษณะนี้จะเหมือนกับอยู่เหนือโลก การที่เราเห็นมันคิด ก็เรียกว่าอยู่เหนือโลกแล้ว แต่ถ้าเราเป็นผู้คิด เข้าไปอยู่ในความคิด เราก็ออยู่ในโลก ถ้าเราเป็นผู้เห็น มันก็เหนือโลก ถ้าเราเป็นผู้เจ็บ ผู้ปวด ผู้ร้อน ผู้หนาว ผู้หิว เราก็ออยู่ในโลกมันแยกกันตรงกฏศล-อกุศล มันหันหลังให้กัน ตรงนี้ มันไม่ไปทางเดียว มันไปคนละทาง

การแยกระหว่างเป็นผู้เหนือโลกกับอยู่ในโลกนี้เรียกว่าภาวนา หรือ เรียกว่ากรรมฐาน คือการกระทำดี ถ้าเห็นก็ทำดีแล้ว ถ้าเป็นก็ทำไม่ดีแล้ว ผิดแล้ว ทำอย่างไรเราจึงจะเข้าถึงสภาวะผู้เห็นได้ ก็ต้องฝึกหัด ถ้าไม่ฝึกหัด ก็ไม่มีโอกาสจะไปเอาเหตุเอาผล เอาความชอบความไม่ชอบ จริตนิสัยของตนเองเข้าไปตัดสินไม่ได้

## ลัทธิคิด

ลัทธิคิดคือไม่ได้ตั้งใจคิด ไม่อยากคิดมันก็คิด เคยมีไหมไม่อยากคิด มันก็คิด นั่นละตัวลัทธิคิด ตัวสังขาร ตัวสมุทัย เช่นเวลานอน มันไม่อยากคิดก็คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ เคยมีไหม ถ้ามันทำอย่างไร บัดนี้เวลานอน ถ้าเป็นอย่างนั้นก็หาณิมิตชะ ถ้าสมมติเรานอน ก็พลิกมือ พลิกมือรู้ แทนที่เราจะไปให้มันคิดไปโน้นไปนี่ก็กลับมารู้ตัวนี้ มันคิดที่ไร ก็กลับมารู้มือเคลื่อนไหวอยู่นี้ หัดอย่างนี้เรียกว่าหัดมัน



๒๔๘ รู้ชื่อ ๆ

พอมันคิดไปก็กลับมา นี่ ถ้ากลับมาครั้งที่หนึ่งก็เรียกว่าสอนมันแล้ว พอมันคิดอีกกลับมาอีกก็สอนมันครั้งที่สอง พอมันคิดไปอีกกลับมาอีก สอนมันครั้งที่สาม เมื่อถูกสอนบ่อยๆ เหมือนกับเราสอนลูก ครั้งที่หนึ่งสองครั้ง มันอาจจะไม่จำ พอสอนบ่อยๆ มันอาจจะจำ มันก็จะกลับมา ต่อไปมัน กลับมาเอง พอคิดไปมันกลับมาเอง นี่เรียกว่าสอนตัวเอง มันคิดไปเรื่องที่หนึ่ง คิดไปทางไหนบ้าง

ญาติหลวงพ่อกุ สามีเขาเป็นครู สามีเขามาฝึกกับหลวงพ่อกุมาฝึก กรรมฐาน แต่เมียเขาไม่มาฝึก ถ้านอนบิ๊สามีเขาก็หลับเลย เมียเขาก็ปลุก ขึ้นมาว่าพ่อๆ ทำไมนอนหลับเลยละ ไม่คิดถึงลูกบ้างหรือ ลูกคนไหนก็อยู่ใน ลูกคนนี้ก็อยู่ที่นี่ พ่อไม่คิดบ้างหรือ สามีก็ตอบว่า อ้าว ไปคิดถึงลูกตอนไหน มันมีประโยชน์อะไร มีประโยชน์ไหมเวลานอน ไปคิดถึงลูกแล้วเขารู้ไหมว่า เราคิดถึงเขา คิดถึงลูกอย่างไรก็ต้องนอนให้มันหลับ

## ขอให้เป็นครั้งสุดท้าย

หลวงพ่อกุเคยพูดว่าตัวรู้ตัวดูนี้เป็นตัวมรรค มรรคคือภาวะที่ดู พอ ดูมันก็เห็น พอเกิดการเห็นมันก็หลุดพ้น เห็นมันคิดก็พ้นจากความคิดแล้ว เห็นมันหลงก็พ้นจากความหลงแล้ว เห็นมันทุกข์ก็พ้นจากความทุกข์แล้ว จะไม่เรียกว่ามรรคได้อย่างไร เพราะดูอยู่เสมอ มรรคคือเห็น พอดูก็เห็น พอเห็นก็พ้น

ด้านการดูนี้มันก็มีความหลุดพ้นอยู่ในตัวมันเอง เป็นมรรคเป็น นิโรธอยู่ในตัวมันเอง นี่ลักษณะนี้ลองทำให้สุดฝีมือ ลองดู สร้างตัวรู้เลย ไม่ต้องไปอ่านหนังสือตำราบรรดาแล้ว ไม่ต้องไปท่องไปจำคาถาอะไร ไม่ต้อง



ไปสวดอะไร สร้างสมอยู่อย่างเดียวเป็นเรื่องที่รีบด่วน ถ้าพูดเรื่องด่วนกว่า  
ทุกเรื่องก็คือตัวรู้เอาตัวรู้ไว้ก่อน ถ้าทำตัวนี้ได้แล้ว เราจะว่ายังไงก็ได้เพราะ  
มีหลักแล้ว มันได้หลัก ธรรม ๘๔,๐๐๐ เรื่องมีอยู่ภายในใจของเราเนี่ย กิเลส  
พันห้า ตัณหาร้อยแปด ถ้ามีตัวรู้ตัวนี้ มันไม่มาก มีตัวรู้อย่างเดียวก็รักษา  
ศีลแล้ว เป็นสิกขาแล้ว เป็นไตรสิกขาแล้ว

ศีลคืออะไร การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ชื่อว่าศีล การรักษาใจ  
มันชื่อว่าสมาธิ ความรอบรู้ในกองสังขารชื่อว่าปัญญา เมื่อเรากำหนด  
ความรู้สึกตัวอยู่เสมอ ถ้าเป็นศีลก็เป็นศีลสิกขา ไม่ใช่ศีลสมาทาน เป็น  
ศีลสิกขา รู้มากเท่าไรความบริสุทธิ์ก็มีมากเท่านั้น

ดังนั้นขอให้เราพุ่งตรงมาจุดนี้ให้มากๆ จะอยู่ที่ไหนก็ตามความรู้  
ไม่ต้องไปหาที่อื่น มันอยู่กับตัวเรา กายก็อยู่กับเรา ใจก็อยู่กับเรา กายอยู่  
ที่ไหนมีสติอยู่ที่นั่น ใจอยู่ที่ไหนมีสติอยู่ที่นั่น ไม่ต้องไปหาที่อื่น ลองดู  
สักหนึ่งวัน ลองเติมความรู้สึกตัวลงในชีวิตประจำวัน ลองดู มันจะเป็น  
อย่างไร ทดลองดู พิสูจน์ดู จะได้คำตอบเอาเอง สิ่งเหล่านี้ไม่มีคำถาม มีแต่  
คำตอบ คนอื่นตอบให้ก็ไม่ถูก เราต้องตอบเอาเอง

ตัวรู้ตัวนี้จะทำให้เกิดการพบเห็นหลายอย่าง เช่น เห็นรูป เห็นนาม  
เห็นอาการของรูป เห็นอาการของนาม เห็นธรรมชาติ รูปนามมันรวมลงอยู่  
ที่ตรงไหน อาการต่างๆ มันเที่ยง หรือไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่  
ตัวตนเป็นอย่างไร เราจะเห็นเกิดความฉลาดไปในตัว ความไม่เที่ยงสอนให้  
เราฉลาด ความทุกข์ก็สอนให้เราฉลาด ความไม่ใช่ตัวตนก็สอนให้เราฉลาด  
ความรอบรู้ในกองสังขารนี้ท่านว่าเป็นปัญญา ฉลาดเพราะเห็นธรรมชาติ  
เห็นอาการของรูปของนาม กองของรูป กองของนาม เกิดความฉลาด ไม่ใช่  
ไปเห็นอดีต ไปเห็นอนาคต



๒๕๐ รู้ซึ้ง ๆ

พระพุทธรองค์ที่เห็นอันนี้ คือเห็นเรื่องของกายของใจเรา เราคงเคยอ่านตำรารับตำรา ว่าการรักษากายวาจาให้เรียบร้อยชื่อว่าศีล การรักษาใจมั่นชื่อว่าสมาธิ ความรอบรู้ในกองสังขารชื่อว่าปัญญา สังขารคืออันนี้ กายสังขารจิตสังขาร เพราะฉะนั้นเอาอันนี้แหละเป็นตำราเล่มใหญ่ ถ้าจะเปรียบก็เอากายเอาใจเป็นตำรา เอาสติเป็นนักศึกษา ให้สติเข้าไปเห็น เห็นกายมันเคลื่อนไหวมันไหว เห็นใจที่มันคิด เห็นแล้วอย่าไปตามความคิด ให้กลับมาดูกาย เห็นการเคลื่อนไหวบ่อยๆ เห็นความคิดบ่อยๆ มันจะเกิดอะไรขึ้น มันก็เกิด ความชำนาญชำนาญเป็นธรรมดา

ไม่ว่าสิ่งใดถ้าเราเห็นบ่อยๆ มันก็คุ้นเคยก็ชำนาญในสิ่งนั้น แต่ถ้าเราเห็นแค่ครั้งหนึ่ง ครั้งสอง อาจจะยังไม่ชำนาญอย่างหลงพอเดี๋ยวนี้มาอเมริกาก็ยังหลงทิศหลงทาง ไม่รู้ว่าทิศเหนือทิศใต้อยู่ตรงไหน ยังหลงการมาเห็นกายบ่อยๆ เห็นความคิดบ่อยๆ ธรรมชาติมันจะตอบเราเอง

หลงพอพูดเมื่อวานว่า ความหลงควรจะมีเป็นครั้งสุดท้าย ความโกรธควรจะมีเป็นครั้งสุดท้าย ความทุกข์ควรจะมีเป็นครั้งสุดท้าย ขอให้มึสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันรับรองไม่ตกนรก ถ้าคนมีความรู้สึกลึกซึ้งมันจะตกได้อย่างไร สิ่งใดที่ทำให้เกิดทุกข์ก็เห็นอยู่ เห็นแล้วก็ไม่ว่า เหมือนกับเราเห็นไฟ แล้วจะไปจับไฟได้อย่างไร ความรู้สึกลึกซึ้งมันเข้าไปเห็นทุกข์ ก็เลยไม่ว่าทุกข์

ชีวิตเราจะต้องไม่มีภัย ชีวิตที่ไม่มีภัยท่านเรียกว่า อริยะไม่มีภัย เราเกิดมาไม่ใช่เพื่อรับใช้ความทุกข์ เกิดมาเพื่ออิสระให้มันทุกข์เป็นครั้งสุดท้ายซะ พระพุทธรองค์ไม่ได้สอนเรื่องที่ทำไม่ได้ ทรงสอนเรื่องที่ทำให้ผลได้ปฏิบัติได้ พระธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสวากขาตธรรม (ธรรมที่ตรัสไว้ดีแล้ว) เป็นอกาลิกรรม (ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล) เป็นโอบนายนิกกรรม (สิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว) เป็นปัจจุตัตถ (สิ่งที่รู้เฉพาะตัว) ฉะนั้นขอรับรองว่า



พระพุทธองค์ไม่หลอกเรา บาปมีจริง บุญมีจริง สวรรค์นรกมีจริง แต่ถ้าเรามีสติศึกษาในชีวิตของเรา ก็จะไม่จนเรื่องกายเรื่องใจ อะไรที่มันเกิดขึ้นกับกายกับใจไม่จน มันรู้ทุกแง่ทุกมุม ไม่มีสิ่งใดที่หลบซ่อน เรื่องของกาย เรื่องของใจก็เปิดเผยให้เรารู้ทั้งหมด ทำให้พ้นภัย ประสบอิสรภาพในที่สุด

ลองทำหน้าตาให้สดชื่น หายใจลึกๆ อย่าไปหน้าบูดหน้าบึ้งตึงเครียด อย่าไปคิดว่ามันยุ่งมันยากอะไร กำหนดอิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ พลิกมือก็รู้ กระดิกนิ้วก็รู้ หรือจะกะพริบตา กลืนน้ำลายสัก ๑๐ นาที ๕ นาที แล้วค่อยเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินก็ได้ถ้ามันเมื่อยมากๆ ก็นอนได้ แต่ว่าอย่าให้มันนอนหลับ นอนทำก็ได้ หลวงพ่อเทียนก็ยังนอนทำ อิริยาบถบางอย่างที่มันซ้ำซาก อาจทำให้เราหลง อิริยาบถถ้ามันเก่า จะรู้สึกพัว ก็ทำให้มันใหม่อยู่เรื่อย เปลี่ยนเป็นยืน เดิน นั่ง นอน ได้ทั้งนั้นล่ะ เรามันมีอายุจะให้เดินทั้งวันก็ได้ สว่างจิ่งหะแบบนอนหงายก็ได้ หลวงพ่อเทียนท่านก่อนจะมรณภาพท่านนอนสร้างจิ่งหะ พอเอามือวางที่หน้าท้อง ก็หมดลมหายใจทันทีเลย

อิริยาบถนี้ไม่ใช่ของเล่นๆ นะ มันมีตัวรู้จริงๆ ถ้าเรามองผิวเผิน เหมือนกับว่าทำอะไร ที่จริงมันมีตัวรู้ มันทำให้ตัวรู้องกาม อิริยาบถทำให้ตัวรู้องกาม เอากลับไปทำ ลองดู

## เหนือความว่าง

เมื่อเร่างวง อย่าไปหลับตาให้มัน พยายามปลุกให้ตื่น ยึดตัวขึ้น หาอุบายอย่าไปจนกับมัน ลูกขึ้นเดิน ถ้าเดินยังไม่หาย พระพุทธเจ้าเคยแนะให้ล้างหน้า มองดูทิศเหนือทิศใต้ สำคัญว่านี่เป็นกลางวันไม่ใช่เวลานอน





๒๕๒ รู้ซึ้ง ๆ

หาวิธีจนได้ อย่าไปยอมมันง่าย ๆ ไปๆ มาๆ มันก็แก้ได้ ความง่วงเหงา หาวนอนเป็นภูเขาสูงแรกเรียกว่า นิเวศธรรม นิเวศอื่น เช่น ความคิด ฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย ความหงุดหงิดรำคาญใจและความนึกคิดทางกาม อย่าไปคิดว่ามันแก้ไม่ได้ มันแก้ได้ มันมีครั้งสุดท้ายอยู่ มันจบได้ ถ้าเรา เพียรพยายาม ก็ไม่ยาก ก็ไม่ยากสำหรับผู้ที่มีสติพอจะหลุดพ้นได้ ถ้าขาดสติ ก็ไปไม่ได้

ให้เราพยายามที่จะสร้างสติ พยายามที่จะเข้ามาหาตัวรู้ให้ได้ เปลี่ยน ความโง่มาเป็นตัวรู้ เปลี่ยนความหลงมาเป็นตัวรู้ เปลี่ยนความซี้เกียจ เบื่อหน่าย มาเป็นตัวรู้ เปลี่ยนความลึกลับสงสัยมาเป็นตัวรู้ พอเห็นไปเห็น มาความง่วงมันก็สอนเราให้รู้จักมัน ความคิดฟุ้งซ่านมันก็สอนเราให้รู้จักมัน ตลอดถึงความซี้เกียจ อะไรต่างๆ มันสอนให้เรารู้จักมันให้เห็นมัน อย่า เข้าไปเป็นไปกับมัน ให้เห็นมัน สติจะทำหน้าที่อันนี้ได้ดีที่สุด สติอย่างเดียว กำกับได้ทุกอย่าง สติอย่างเดียวเปลี่ยนอกุศลให้เป็นกุศลได้ทั้งหมด ลองใช้ สติดีๆ ลองดู จะให้โอกาสแก่เราได้มากที่สุด ทดลองดูใหม่

## ความจริงมีอยู่ในความไม่จริง

ในร่างกายชีวิตจิตใจของเราจะ ต้องศึกษาให้รู้อย่างแจ่มแจ้ง ความหลงเป็นของไม่จริง ความรู้สึกตัวเป็นของจริง แต่เราอาจจะให้โอกาส แก่ความหลงมาก การให้ความรู้สึกตัวมีน้อยเหลือเกิน วันหนึ่งๆ เราอยู่กับ ความหลงมากหรืออยู่กับความรู้สึกตัวมาก ขอให้ตอบเอาเอง ถ้าหากเราอยู่ กับความหลงมาก ชีวิตก็ไม่มีหลัก มันคงขึ้นไม่ได้ เหมือนกับคนที่ไม่มี ความรู้สึกตัว ผู้ใดยังหลงอยู่ก็ฟุ้งกันไม่ได้



พ่อแม่ถ้ายังหลงอยู่ ลูกก็ฟังไม่ได้ ถ้าลูกยังมีความหลงอยู่พ่อแม่ก็ฟังไม่ได้ ภรรยาสามีมีบุญชาติพี่น้องเหมือนกัน ถ้าหากว่ายังมีความหลงอยู่ก็ฟังกันไม่ได้ยาก ไม่มั่นคงไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร แม้แต่ตัวเราเองก็ฟังตัวเองไม่ได้ ไม่มั่นใจ แต่เรายังให้โอกาสความหลงครองชีวิตจิตใจเราอยู่ ความหลงมันไม่จริง แต่บางที่ตัวเราเองก็ชวนขยายหาเรื่องที่ทำให้เกิดความหลง เช่น ทรัพย์สิน เงินตรา สิ่งเสพติด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความหลง เรายังชวนขยายพอใจที่จะให้ความหลงอยู่กับชีวิตจิตใจเราตลอดเวลา

ความหลงมันเป็นของไม่จริง ความรู้สึกตัวเป็นของจริง เวลาเราอยู่กันหลายๆ คน ถ้าหากเรามีความรู้สึกตัว ก็เหมือนกับเป็นคนคนเดียวกัน ร้อยคนพันคน ถ้ามีความรู้สึกตัว เหมือนคนเดียวกัน รู้สึกตัวก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำ ระลึกได้รู้ตัวอยู่เวลาคิดเวลาพูดเวลาทำ นี่ล้วนเป็นคนคนเดียวกัน แต่หากว่ามีความหลง ก็เป็นได้หลายอย่าง จะเป็นศัตรูคู่อาภิว เป็นความคิดอาฆาตพยาบาท อะไรก็ได้ หรือเกิดเป็นกิเลสตัณหา ราคะ อาจจะเกิดเบียดเบียนตนหรือเบียดเบียนคนอื่นก็ได้

ความหลงมันเป็นอย่างนั้น เดี่ยวนี้ชาติบ้านเมืองมีปัญหา ก็เพราะความหลง ครอบครัวมีปัญหา ก็เพราะความหลง ตัวเองมีปัญหา ก็เพราะความหลง ความหลงมันเป็นของไม่จริง ความรู้สึกตัวเป็นของจริง ผู้ที่จะสอนให้มีความรู้สึกตัว มีน้อย หรือแทบจะไม่มี ถ้าเป็นวิชาการธรรมฐานก็มีไม่มากนัก ไม่สมดุลกับความหลง ผู้ที่สร้างความหลงมีมากกว่าก็เลยเกิดความไม่สมดุลในสังคมที่เราอยู่ร่วมกัน ถ้าหากมีความหลงก็จะมีผลกระทบมากมาย ต้องสร้างตัวบทกฎหมาย สร้างคุก สร้างตะราง มีตำรวจทหาร ตลอดจนสร้างคัสตราอาวุธยุทโธปกรณ์ต่างๆ เหล่านี้เป็นต้น นั่นคือความหลง ไม่จริง



๒๕๔ รู้ซึ้ง ๆ

ถ้าหากว่าเรารู้แบบนี้แล้ว เราจะต้องครองตัวเองให้ได้ เวลาใดที่มันหลง  
เปลี่ยนเป็นความรู้สึกตัวซะนี่เป็นของจริงเป็นหลักที่ทุกคนต้องปฏิบัติกันเอง  
ลำดับการใช้ชีวิตของตนเองให้เป็นในลักษณะอย่างนี้ เรียกว่า เปลี่ยน คือ  
เปลี่ยนผู้เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี เปลี่ยนหลงให้เป็นไม่หลง เหล่านี้เป็นต้น  
ความโกรธก็เช่นกัน ความโกรธมันเป็นของไม่จริง ความไม่โกรธต่างหาก  
เป็นของจริง แต่คนเราักพอใจในความโกรธ พยายามที่จะสร้างให้เกิด  
ความโกรธอยู่เสมอ เขาว่าเรา เขาทำกับเรา ทำไมเขาทำกับเราอย่างนี้ เรา  
ยอมให้เหยื่อให้อาหารให้ออกาสกับความหลงให้ความหลงครองเรา ข้ามวัน  
ข้ามคืนเป็นเดือนเป็นปีก็มี นั่นเราพอใจในความหลง

ความหลงนั้นไม่จริง ความโกรธมันก็ไม่จริง ความไม่โกรธต่างหาก  
เป็นความจริง ถ้าหากว่าเรารู้แบบนี้เราก็เปลี่ยน เช่นเราโกรธเราก็เปลี่ยนทันที  
นี่เราก็ปฏิบัติกันเอง ไม่ต้องมีใครห้าม ไม่ต้องมีบุคคลที่หนึ่ง ที่สอง เป็น  
สักขีพยาน เราเองต่างหากที่จะต้องปฏิบัติกับตัวเองให้ถูกต้องให้อยู่ใน  
ความเป็นจริงของชีวิต

ความทุกข์ก็เช่นกัน เป็นของไม่จริง ความไม่ทุกข์ต่างหากเป็นของจริง  
แต่คนเราไม่ค่อยรู้จัก เวลาใดที่มีทุกข์ก็หน้าดำคร่ำเครียด เคร้าหมองอยู่นั้น  
ครุ่นอยู่กับอาการอย่างนั้น น้ำตาไหลอยู่ ให้ความทุกข์ครองตนอยู่เช่นนั้น  
มันไม่จริง ความไม่ทุกข์ต่างหากเป็นความจริงของชีวิต เราเปลี่ยนแปลงได้แก้ไขได้  
ไม่ต้องมีบุคคลที่หนึ่ง ที่สอง มาช่วย เราเปลี่ยนเอง ความทุกข์มันเป็นสิ่ง  
ไม่ดี แต่ว่าความทุกข์มันเกิดจากเรา ไม่มีใครที่จะช่วยเราได้ ถ้าเราไม่ช่วย  
ตัวเอง ก็ต้องเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความไม่ทุกข์ อย่ายาไปจน

ความไม่ทุกข์มันเป็นความจริงของชีวิต เป็นชีวิตที่เป็นอิสระ เป็น  
ชีวิตที่พึ่งได้ ตนนี่เป็นที่พึ่งได้ถ้าไม่มีทุกข์ แต่ถ้าเรามีความทุกข์อยู่มันก็พึ่ง



ไม่ได้ อาจเกิดปัญหาต่อไปหลายอย่าง อย่างน้อยก็ต้องเบียดเบียนตนเอง  
ต่อไปก็เบียดเบียนคนอื่น เกิดปัญหาต่อไปเรื่อยๆ สารพัดอย่าง

เราจะต้องรู้จัก สิ่งเหล่านี้ไม่ได้อยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ตัวเราถ้าตัวเรามา  
ศึกษาดูให้ดีก็จะเห็น แต่คนไม่ค่อยศึกษา เวลาทุกข์ก็มองออกไปนอกตัว  
ไม่มองกลับมาหาตัวเอง วิสัยของคนพาลมักจะมองไปข้างนอก คนนั้นว่า  
อย่างนั้น คนนี้ว่าอย่างนี้ ต้องมีอย่างนั้นต้องได้อย่างนี้ ต้องไม่เป็นอย่างนั้น  
ถ้าเราจะไปเกณฑ์ของภายนอกให้มันถูกใจเราทุกอย่างเป็นไปได้ ตายทั้ง  
ไปเปล่าๆ เราต้องจัดสรรชีวิตตัวเอง รู้จักมองตน

วิสัยบัณฑิตมองตน ไม่ได้มองออกไปข้างนอก เป็นการมองตนอยู่  
เสมอ เหมือนส่องกระจกแม้ว่าตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้  
รส กายสัมผัสแม้แต่ใจที่มันคิด มีอารมณ์มาเกี่ยวข้องก็มองตน ความถูก  
มันเป็นอย่างไร ความผิดเป็นอย่างไร ให้ความผิดความถูกแล้วก็  
จัดการกับตัวเอง ผิดทำให้เป็นถูก ทุกข์ทำให้ไม่ทุกข์ โกรธทำให้ไม่โกรธ  
หลงทำให้ไม่หลง นี่เป็นความจริงของชีวิตที่เราจะต้องศึกษาต้องปฏิบัติ  
ต้องทำกับตัวเองให้ถูก อย่าไปทำกับคนอื่นแม้แต่ความเป็นธรรมเราจะไป  
แสวงหามองตัวมันแทบจะไม่มี

## เคล็ดลับนักปฏิบัติ

ในวันเพ็ญวิสาขบูชา อยากให้หมู่ชาวพุทธบริษัทของเราได้ทำ  
วันเพ็ญนี้ให้เป็นปัจจุบัน ไม่ใช่ก่อนพุทธศก ๒๕๔๐ ปี ขอให้ชีวิตของ  
เราทุกวัน ทุกวันไป



๒๕๖ รู้ซึ้ง ๆ

สิ่งใดที่เป็นปัจจุบันสิ่งนั้นใช้ได้ สิ่งใดที่เป็นอดีตสิ่งใดที่เป็นอนาคต สิ่งนั้นใช้ไม่ได้ เราเอื้อมไม่ถึง แต่ถ้าเป็นปัจจุบันเราใช้ได้ทุกโอกาส เช่น อาหารที่เป็นอดีตมันก็ไม่มีโอกาสที่จะอิมท้องได้ อาหารที่เป็นอนาคต มันก็ไม่มีทางที่จะอิมได้ ชีวิตของเราควรจะศึกษาธรรมะเพื่อจะเดินตาม รอยยุคลบาท ทำเหมือนพระพุทธเจ้า เอาจุดนี้แหละ จุดที่ทำให้เกิดการ ตัรฐฐขึ้นม เราจะทำอย่างไร คิดว่าไม่เหลือวิสัย เพราะวาสติมันก็อยู่กับเรา กายก็อยู่กับเรา ที่เป็นรูปนามก็อยู่กับเรา

สติเหมือนกับผู้ดูแล ดูแลรูปดูแลนามให้เห็นอยู่ ถ้ามีสติดูแลอยู่ มันก็ไม่มีอะไรที่จะเกิดขึ้น เอียงไปไหลไปสู่มรรคสู่ผล เพราะฉะนั้นเป็น จุดที่เราจะต้องใส่ใจศึกษา เพื่อจะให้ไม่บกพร่องในชีวิตของเรา โดยเฉพาะ เรื่องสติ มันไม่ยาก การเจริญสติไม่เหมือนกับเราทำอันอื่น เราทำงานเพื่อ หาปัจจัยสี่ บางทีเดือนหนึ่งจึงค่อยได้รับ หรือ ๑๕ วันจึงค่อยได้รับปัจจัย หรือปลูกข้าว บางทีก็ต้องครึ่งปีหรือก่อนปี ปลูกผักอย่างน้อยก็ต้องสอง สามอาทิตย์แต่ว่าการปลูกสติไม่ต้องรอ ไม่ต้องรอแม้แต่วันทีเดียว หายใจ เข้ารู้มันเป็นตัวรู้ทันที เรารู้ก็ไม่หลงทันที เป็นปัจจัยตั้งจริง เป็นอภิกขกรรม เป็นสวากขาตธรรม ไม่มีใครที่จะค้านได้

ถ้าเราหายใจเข้ารู้ พอเรารู้มันก็ไม่หลง ถ้ามันหลงเอาตัวรู้ไปใส่ ความหลงก็หมด มันปฏิ มันกลับ มันแก้มันเปลี่ยนได้ทันที ไม่มีอะไร ที่เปลี่ยนไม่ได้ถ้าเป็นสติ ยิ่งเรื่องของใจ บางท่านอาจจะคิดว่ามันยาก ทำได้ยาก แต่ถ้าผู้ที่เจริญสติง่าย ง่ายกว่ากาย กายนี้บางทีเราเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องมีบุคคลที่ ๑ บุคคลที่ ๒ ช่วย มีบุคคลที่ ๑ ที่ ๒ ช่วยแล้ว ยังไม่พอ ต้องมีวัตถุที่ ๑ ที่ ๒ เช่น มีคนช่วย มีรถพาไปหาหมอ มีหมูกมียา มีหมอ มีความรู้ มีเครื่องมือหลายอย่าง แต่ว่าเรื่องของใจนั้นไม่ยาก ไม่ต้องมี



บุคคลที่ ๑ ที่ ๒ เปลี่ยนได้ทันที เช่น มันทุกข์เปลี่ยนไม่ทุกข์ได้ทันที  
มันโกรธเปลี่ยนไม่โกรธ มันหลงเปลี่ยนไม่หลง

แต่เราไม่ค่อยเปลี่ยน คนที่โกรธก็พอใจในความโกรธ ให้ความโกรธ  
นอนอยู่ข้ามวันข้ามคืน คนโกรธก็พอใจนะ มีคนมาห้าม เราไม่ยอม เรา  
ไม่ยอมต้องโกรธ “ไม่โกรธก็เป็นหมา” บางคนถึงกับพูดอย่างนี้ เขาพอใจ  
เขาพอใจในความโกรธ แต่ถ้าเราจะเปลี่ยนเป็นปฏิบัติ ปฏิบัติคือเปลี่ยน  
เปลี่ยนร้ายให้เป็นที่ เปลี่ยนผิดให้เป็นถูก เรียกว่านักปฏิบัติ เปลี่ยนได้  
มันทุกข์เปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์

อย่าไปจนมุม อย่าไปมองแบบชนกำแพง มองข้ามไป มันมีความทุกข์  
ความไม่ทุกข์ก็มีอยู่นั้น มีความโกรธ ความไม่โกรธก็มีอยู่นั้น มีความวิตกกังวล  
ความไม่วิตกกังวลก็มีอยู่ตรงนั้น ข้ามไปเถอะมันง่าย ง่ายกว่าข้ามด้วยกาย

## พุทธะในตัวเรา

การเจริญสติคือรู้เท่ารู้ทัน รู้เท่าทันหมายถึงว่ามันคิดหนึ่งทีก็รู้ทันหนึ่งที่  
คิดร้อยทีก็รู้ร้อยที คิดพันทีก็รู้พันทีเรียกว่ามันรู้เท่ารู้ทัน แต่ไม่ใช่ไปตาม  
มันนะ ตามจนไปสุขไปทุกข์ ไปตัดสินใจเอาเหตุเอาผลจากความคิดนะ  
อันนั้นมันไม่ถูก ให้รู้เท่าให้รู้ทันแล้วกลับมา ถ้าเราไปอยู่กับความสงบ  
ปรารถนาไม่ให้มันคิด ถ้ามันคิดที่ไรเราถือว่ามันผิด เราไม่ยอมให้มันคิด  
มันก็จะไปเป็นสมณะ ลักษณะของการบำเพ็ญทางจิตมันจะไม่มี มันจะเป็น  
สมณะ มันจะสงบอยู่อย่างนั้นเป็นศิลาทับหญ้า เวลาใดที่เราก้าวออกจากความ  
สงบจิตก็เหมือนเดิม ฉะนั้นขณะที่เวลาเราคิด พอเรารู้ ก็กลับมากำหนด



๒๕๘ รู้ชื่อ ๆ

สิ่งที่เราตั้งเอาไว้ ซึ่งเรียกว่ากรรมฐานหรือที่ตั้งแห่งการกระทำของเรา มันจะค่อยเท่าค่อยทัน มันจะเห็นความคิด จะรู้จักแยกแยะว่า ที่แท้ ความทุกข์ก็เกิดจากความคิดทุกอย่างมันเกิดจากตัวนี้

กิเลส ตัณหา ความโลภ โกรธหลง ความยินดี ยินร้ายก็เกิดจาก ความคิดทั้งนั้น เราก็เห็นมันชัดแล้ว มันจะหลอกเราไม่ได้ จิตของผู้ปฏิบัติ ธรรมจะเปลี่ยนตรงนี้ ในที่สุดก็จะอยู่กับความคิดจุดหนึ่ง พอมันคิดรุ่มล่อม เข้ามามากๆ เราก็สู้กับความคิดพยายามที่จะกลับมา คิดที่ไรกลับมาๆ รู้ชัด ว่าความคิดมันไม่มีตัวมีตน ความคิดมันก็ล่มสลายไป เป็นชัยชนะอันหนึ่ง เราจะชนะตัวเองก็เพราะเรื่องนี้ จนความคิดทำอะไรให้เราไม่ได้

ฉะนั้นทุกคนก็เข้าไป ไม่มีใครไปเห็นอย่างอื่น ทุกคนก็เห็นกาย ทุกคนก็เห็นเวทนา ทุกคนก็เห็นจิต ทุกคนก็เห็นธรรมารมณ์ ไม่ได้ไป ทำแบบอื่น การศึกษาให้เริ่มจากจุดนี้ จนเห็นมันว่า สักแต่ว่ากาย สักแต่ว่า เวทนา สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม ต่อไปมันจะกักเราไม่ได้ กายก็กักเรา ไม่อยู่ เวณาก็กักไม่อยู่ จิตก็กักไม่อยู่ ธรรมก็กักไม่อยู่ ถ้าเราไม่เห็นมัน มันไม่ใช่เวทนาอย่างเดียวน มันจะมีสมมติ มีบัญญัติอยู่ในนั้น จิตก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่เห็นมัน มันจะมีสมมติมีบัญญัติ สมมติว่าถูก สมมติว่าผิด สมมติ ว่าดี สมมติว่าไม่ดี สมมติว่าอะไรก็ตาม มันจะยืดยาวต่อไปมากมาย แต่ถ้า เราเห็นมันก็เหมือนกับว่า เหมือนคุมกำเนิด ภาวะที่เห็นมันคุมกำเนิด มันเฉลย ภาวะที่เห็น มันเฉลย มันหลุดพ้น ฉะนั้นเราจึงพยายาม มันก็มีหลัก มันก็ง่ายอยู่แล้ว

ขอให้เรากลับมารู้ รู้ชื่อ ๆ เห็นอะไรแล้วก็เห็นแล้วก็กลับมา ภาวะ อย่างนี้แหละต่อไปมันก็จะค่อยเป็นไปเอง เดียวนี้มันยังไม่เป็น ก็ไม่เป็นไร อย่าไปเคียวไปเขี่ยตนเอง ความรู้บางอย่างนะไม่ใช่ไปจำเอา ความรู้แบบนี้



มันพบเห็น ไม่ใช่จำ การพบเห็นนี้มันลืมไม่เป็นหรอก เห็นทีเดียวจบไปเลย เห็นเวทนาตั้งแต่อายุ ๓๐ ปี เดียวนี้มันก็จบไปแล้ว เห็นจิตตั้งแต่อายุ ๓๐ ปี มันก็จบไปแล้ว เห็นธรรมารมณ์มันก็จบไปแล้ว มันไม่มีอะไร เราไม่ได้รักใคร่มันอีก มันก็สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม สักแต่ว่ากาย เราก็อยู่กับมัน มันไม่มีอะไร มันทำอะไรให้เราไม่ได้ เห็นสมมติมันก็จบไปแล้ว เห็นบัญญัติมันก็จบไปแล้ว นี่เรียกว่าการพบเห็นมันลืมไม่เป็น แต่ถ้าเราไปจำมันลืมเป็น

ธรรมที่เป็นกุศล เรามีเหมือนพระพุทธเจ้าก็ได้ ธรรมที่เป็นอกุศล เราจะได้เหมือนพระพุทธเจ้า คุณของพระพุทธเจ้ามีเมตตาคุณ มีกรุณาคุณ มีวิสุทธิคุณ มีปัญญาคุณ เรามีคุณเหล่านี้เหมือนกับพระพุทธเจ้าก็ได้ เราละกุศลคือละความโกรธ โลภหลง เหมือนกับพระพุทธเจ้าก็ได้ แม้ว่ามันไม่หมดแต่ว่ามันก็เบาบางลง อันนี้เราทำได้เป็นปัจจุบัน ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าทำได้อย่างนั้น เราทำไม่ได้เหมือนท่าน เมตตาของพระพุทธเจ้ากับเมตตาของเราเหมือนกัน วิสุทธิคุณคือความบริสุทธิ์ใจ ทำอะไรก็ด้วยความบริสุทธิ์ ไม่หวังอะไรเป็นคำตอบแทน ปัญญาคุณก็คือรู้จักยกจิตออกจากทุกข์เป็น ออกจากทุกข์เป็น เรียกว่าปัญญาคุณเรามีก็ได้ เหล่านี้ไม่ใช่เป็นคนละเรื่องกับเรา สัมผัสได้ในปัจจุบันนี้ เมตตาเราก็สัมผัสได้ กรุณาเราก็สัมผัสได้ ความบริสุทธิ์ใจเราก็สัมผัสได้ ตลอดถึงปัญญาที่เป็นพุทธะ เราก็สัมผัสได้

สติปัญญานี้พระพุทธเจ้าว่า หลวงพ่อไม่ได้ว่านะ เป็นทางหมายเลขหนึ่ง เหมือนกับถนนผ่านหน้าวัด ก็คนก็คนก็ไปถึงที่เดียวกัน ถึงมรรคผลก็ถึง อันเดียวกัน เป็นบุญก็ถึงที่เดียวกัน กุศลก็ถึงที่เดียวกัน ไปสู่ที่เดียวกัน เมตตา กรุณาอะไรก็เหมือนกัน ทำลายความโกรธความโลภความหลงก็เหมือนกัน ไปสู่ที่เดียวถึงจุดเดียวกันคือยอดบารัณนา ไม่ใช่พระพุทธเจ้ารู้อย่างหนึ่ง





๒๖๐ รู้ซึ้ง ๆ

แล้วเราก็รู้อย่างหนึ่ง ไม่ใช่ ถึงที่เดียวกัน สิ่งที่เราทำนั้นไม่สูญเปล่า ถ้ายังไม่รู้  
ไม่เป็นไร ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ นี่เป็นกรรมจริงๆ เป็นกรรมที่เป็นผล ไม่ใช่  
กตัตตากรรม หรือกรรมที่ลึกลับกว่าทำให้ผลน้อย

## ธรรมะหนึ่งเดียว

เราเป็นเพื่อนกันตั้งแต่วันเราเกิดมา เราก็มีความแก่ ความเจ็บความ  
ตายเหมือนกัน เรามีรูปมีนาม คือ มีกายมีใจเหมือนกัน มีความไม่เที่ยง  
มีความเป็นทุกข์ มีความไม่ใช่ตัวตน มีร้อน มีหนาว มีหิว มีขันธห้า  
มีอายตนะหก มีธาตุสี่ นี่เรียกว่าสามัญลักษณะ สิ่งที่ทำให้เราไม่เหมือนกัน  
ก็คือสภาพสังขาร สังขารคือความปรุงแต่ง และก็มีสมมติบัญญัติ บัญญัติ  
เอาต่างๆ กันว่าดีว่าไม่ดีว่าชอบว่าไม่ชอบ ถ้าเราทำสังขารให้เป็นวิสังขาร คือ  
มีความรู้สึกตัว มันก็เป็นอันเดียวกันได้

เคยพูดหลายครั้งว่า พวกเราที่นั่งอยู่ที่นี่จะมีกี่คน ร้อยคน พันคน  
ก็ตาม ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัวจะเป็นคนคนเดียว แต่ถ้าเราไม่มีความหลง  
จะเป็นหลายอย่าง ก็ขอให้ทุกท่านสบาย สบายใจ เพราะสิ่งที่พูดนี้มันมีอยู่  
กับพวกเราทุกคน เช่น สติสัมปชัญญะ ความรู้สึกความระลึกได้มันมีอยู่  
กับทุกท่านทุกคนอยู่แล้ว การเข้าถึงพระธรรมทำให้เราเป็นหนึ่งเดียว

สามปีก่อน มีฝรั่งคนหนึ่งเขาถามว่า คุณรู้อะไรคุณมาสอนอะไรที่นี่  
เขามาขอสัมภาษณ์ก็เลยตอบเขาว่าอาตมารู้จักตัวเอง เขาก็ถามว่ารู้ตัวเอง  
คือคุณรู้อย่างไร ก็เลยบอกเขาให้เขามีอวางไว้บนเขา ให้เขาพลิกมือ ยกมือ  
ก็ให้รู้ เขาก็ทำตามแล้วก็ถามเขาว่า คุณเคยรู้แบบนี้อยู่ถึง ๗ วันมีบ้างไหม  
เขาบอกว่าไม่เคย แล้วคุณจะทำอย่างไร ถ้าคุณรู้ตัวอยู่อย่างนี้สัก ๗ วัน



อะไรจะเกิดขึ้น แล้วฝรั่งคนนั้นเขาก็ลองทำดู เขาทำสักประมาณชั่วโมงสอง ชั่วโมง แล้วก็มาขอจับมือ เขาก็บอกว่าผมได้พบบุคคลที่ผมอยากจะพบมานานแล้ว

ถ้าผู้ใดที่ไม่รู้จักตัวเองจะต้องมีทุกข์ มีความโกรธมีความโลภมีความหลง มีความอิจฉา ความพยายามถ้าคนที่รู้จักตัวเอง สิ่งเหล่านี้จะไม่มี จะเป็นชีวิตที่พึ่งพาอาศัยได้ สิ่งที่หลวงพ่อรู้เห็น สิ่งที่หลวงพ่ามาพบเห็น เป็นเรื่องความดับทุกข์ทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเรื่องลัทธินิกาย ไม่ใช่เป็นเรื่องเพื่อสรรเสริญเยินยอ แต่เป็นเครื่องดับทุกข์ให้กับตนเอง เพราะฉะนั้นพระธรรมที่ว่าคือพระธรรมเครื่องดับทุกข์ เป็นปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าก็เคารพพระธรรม ทุกท่านทุกคนที่นั่นอยู่ก็มีพระธรรม เราก็เคารพพระธรรมที่มีในทุกคน พระธรรมอยู่ในพระสงฆ์ พระธรรมอยู่ในทุกหนทุกแห่ง เมื่อพวกเราเข้าถึงพระธรรมแล้วก็จะเป็นคนคนเดียวกัน ที่พูดนี้ไม่ได้พูดเอาเอง พระพุทธองค์เคยพูดมาก่อนแล้ว หลวงพ่อพูดตามธรรม พูดตามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนให้เรา มีสติ หลักวิชาการก็มีอยู่แล้ว หลักของสติปัฏฐานสูตร มีสติดูกาย มีสติเห็นเวทนา มีสติเห็นจิต มีสติเห็นธรรม ถ้าเรามีสติจะไม่พ้นจากภาวะที่เห็นสิ่งเหล่านี้แน่นอน

## จิตปกติ

สภาพของจิตที่เป็นจิตเดิมๆ เป็นปกติอยู่เป็นนิมิต เราเข้าถึงได้ ถ้าหากมีสติรู้สึกตัวอยู่ แต่ความหลงทำให้เกิดไม่ปกติทางจิตใจ อาจจะเกิดเป็นอารมณ์ ผลักดันให้เราอยากแสดงออกทางกาย ทางวาจา อาจจะเบียดเบียนคนอื่นและตนเองได้ เราก็ต้องรู้จักแยกอารมณ์ออกจากจิตใจ



๒๖๒ รู้ซึ้ง ๆ

ความโกรธไม่ใช่จิตใจความทุกข์ไม่ใช่จิตใจ แต่มันเป็นเรื่องของอารมณ์ อย่าทำตามมัน ถ้าเวลาใดที่มีความโกรธ ก็ให้เรารู้ว่ามันไม่ใช่จิต มันเป็น อากันตุกะที่จรมมา มาย้อมจิตใจของเรา ให้รู้จักแยกแยะ บางคนเอาอารมณ์ เป็นตัวเป็นตน ถือความโกรธว่าเป็นตัวเป็นตน เอาความโกรธไปแสดงออก เพื่อให้คนอื่นยอมรับ

ขอให้รู้ว่าการโกรธไม่ใช่จิต ให้รู้จักแยกออก ถ้าจิตเราดี มันก็ไม่มี อาการอย่างนั้น คนที่มาด่าเราก็ตี คนที่มาว่าอะไรเราก็ตี ถือว่าคนนั้นเป็น คนที่ไม่รู้ เพราะเขารู้ก็คงไม่เป็นอย่างนั้น คนที่ไม่รู้นี้จะให้ภัยโยยไป ถือสาคนที่ไม่รู้ ถ้าเรากำลังขับรถอยู่ มีรถคันหนึ่งวิ่งตัดหน้า เราก็อยไป โกรธเขา ถือว่าเขาไม่รู้ ให้อภัย ถ้าเขารู้เขาคงไม่ทำอย่างนี้ ขอให้เอา ความเมตตาการุณาออกหน้านำการใช้ชีวิตอยู่บนโลก นี่เป็นสิ่งหนึ่งที่เราจะ ต้องทำเพื่อความปลอดภัย ในโลกนี้เราไม่ได้อยู่คนเดียว เราอยู่กับหลายคน ไม่ใช่จะเกณฑ์ให้คนอื่นเหมือนเรา เป็นไปไม่ได้

## เส้นทางชีวิต

ตอนที่ยังหนุ่มหลวงพ่อดองล้มลุกคลุกคลานผิบบ้างถูกบ้างหลายอย่าง แบกความสงสัยเรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เรื่อง ศาสนา มีปัญหามาก ไม่รู้จักพึ่งเทศน์อยากได้สวรรค์อยากได้นิพพาน แต่ ไม่รู้ จนในที่สุดได้ยินข่าวหลวงพ่อดองท่านสอนวิปัสสนากรรมฐานล้นๆ ตอนนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่ ท่านว่าถ้าผู้ใดศึกษาปฏิบัติตามแบบสติปัฏฐาน จะได้คำตอบ จะรู้เรื่องบุญเรื่องบาป จะรู้เรื่องสวรรค์นิพพาน จะรู้เรื่อง พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ จะรู้เรื่องศาสนา เรื่องพุทธศาสนา





ก่อนที่จะได้พบหลวงพ่อเขียน ก็ได้ศึกษาเล่าเรียนหลายรูปแบบ เรื่องของกรรมฐานก็ศึกษาแบบพุทฺธโรตั้งแต่อายุ ๑๗ ปี จนถึงอายุ ๓๐ ปี พอมาอยู่กับหลวงพ่อเขียนนั้นก็ขัดแย้ง ไม่ชอบวิธีแบบนั้น ชอบวิธีนั่งสงบ ทำงานก็สงบ เวลาอยู่ในความสงบก็สุขดี เวลาออกจากความสงบจิตใจก็เหมือนเดิม ยังมีความโลภความโกรธความหลง ยังมีกิเลสตัณหา ไม่รู้จักบุญบาป แต่พอไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเขียนก็เกิดความขัดแย้ง เสียเวลาหลายวัน จากผลของการเจริญสมณะแบบพุทฺธโร

ตอนนั้นหลวงพ่อบ่นหมอไสยศาสตร์ทำเครื่องรางของขลังเป็นหมอรักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วย มันก็ยังมีทิวี่ลูมานะมากขึ้น พอฟังหลวงพ่อเขียนพูดเราก็เอาคำพูดของเราไปวัดสิ่งที่หลวงพ่อเขียนพูด สิ่งที่เรามีหลวงพ่อเขียนว่าเอาไว้ไปแล้ว แล้วก็สนใจว่าสิ่งที่หลวงพ่อเขียนพูดถึงเราไม่รู้เลย ไม่รู้จักรูป ไม่รู้จักนาม ไม่รู้จักสมมติ ไม่รู้จักบัญญัติ เราไม่รู้ รู้แต่ไสยศาสตร์ทำน้ำมนต์ ทำเครื่องรางของขลังปลุกเสก หลวงพ่อเขียนบอกว่าท่านเอาทั้งแล้ว ก็ทำให้เกิดความสนใจการปฏิบัติ ก็ทำเหมือนพวกเราทำอยู่นี้แหละ สิบกว่าวันไม่รู้อะไรเลยก็ตกใจ เอ้ คิดละอายเพื่อนเขาบอกว่าทำเพียง ๕ วัน ๗ วัน รู้รูปรู้นาม เราไม่รู้อะไรเลยเพราะมีแต่ความขัดแย้งในใจ ก็ตกใจคิดว่าคงจะมีเรานี้ละมังที่มาปฏิบัติกับหลวงพ่อเขียนแล้วไม่รู้อะไร

ถามหลวงพ่อเขียนว่า คนที่มาปฏิบัติกับหลวงพ่อนี้ผู้ที่ไม่รู้อะไรเลย มีไหม หลวงพ่อเขียนบอกว่าไม่มี คงจะเป็นผมนี่แหละเป็นคนแรกที่ไม่รู้อะไรเลย หลวงพ่อพูดอย่างนี้ หลวงพ่อเขียนก็มาจับมือบอกว่าเอาจริงนะ ถ้าทำจริงๆ นะ ทำอยู่สักเดือนหนึ่ง ถ้าคุณไม่รู้อะไรนะ คุณทำงานเดือนหนึ่งได้กี่บาท ก็บอกว่า สมัยก่อนเป็นช่างไม้ทำบ้านทำเรือนอย่างน้อยก็ได้เดือนละ ๑,๐๐๐ บาท หลวงพ่อเขียนเลยบอกว่า คุณทำอยู่สักเดือนหนึ่ง ถ้าคุณไม่รู้อะไรเลย หลวงพ่อก็จะให้เดือนละ ๑,๐๐๐ บาท



๒๖๔ รู้ซึ้ง ๆ

หลวงพ่อก็ไม่ได้คิดว่าอยากจะได้เงินหรอก แต่เมื่อเห็นท่านยืนหยัด  
รับรอง ก็ถามท่านว่า เวลาหลวงพ่อเขียนปฏิบัติธรรม หลวงพ่อยุเท่าไร  
หลวงพ่อบอกว่า ๔๖ ปี ตอนนั้นหลวงพ่อยังไม่ถึง ๓๐ ปีเต็มเท่าไร  
เกือบจะอายุ ๓๐ ปี มาเทียบดู อ้าวหลวงพ่อบอกว่า ๔๖ ปี เราอายุยังไม่  
ถึง ๓๐ ปี ถ้าทำงานเราจะต้องเก่งกว่าเพราะเราเป็นหนุ่มกว่า หลวงพ่อบอก  
จะเก่งขนาดไหน ท่านจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนแบบไหน เราจะต้องทำได้  
คือเราก็เป็นคนที่มีความขยันพอสมควร เรื่องทำงานนี้หาคนสู้ยาก จะทำ  
ขนาดนี้เราไม่กลัวแล้ว ก็ตั้งใจสร้างสติ

หลวงพ่อบอกว่าพลกมือขึ้นให้รู้นะ ยกมือขึ้นรู้ เราก็มาสร้างตัวรู้  
แต่ก่อนมันมีแต่คิดเอาผิดเอาถูก จากสมมติจากคนนั้นพูดมันไปทางอื่นหมด  
พอเรามาสร้างตัวรู้ เราพยายามทำตัวรู้ตัวนี้ ไม่ถึง ๔ วันก็รู้จักรูปนาม  
เดินอยู่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่งมีพุ่มงามใบดก ภาษาทางเลยเขาเรียกว่าต้นขี้หมู  
ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่ที่วัดป่าพุทธยาน มีอยู่ ๓ จุด จุดต้นขี้หมู ทำให้  
เปลี่ยนแปลงชีวิตขึ้นมา จุดที่ ๒ อยู่กุฏิหลังหนึ่ง จุดที่ ๓ อยู่กุฏิหลังใหม่  
เป็นภาพที่ลืมไม่ได้

พอมาเริ่มต้นจากจุดนี้ อารมณ์รูปนามนี้ มันรู้ไปทะลุไปเลย รู้จัก  
ทุกข์ที่เกิดอยู่กับรูปกับนาม รู้จักบุญ รู้จักบาป รู้จักศาสนา รู้จักพุทธศาสนา  
เรียกว่าได้หลัก คำนึงได้ เห็นรูปเป็นของจริง รูปทุกข์ นามทุกข์ รูปโรค  
นามโรค รูปสมมตินามสมมติ บุญคืออะไร บาปคืออะไร ศาสนาคืออะไร  
เฉลยหมด แต่ก่อนมันแบกหนักอึ้ง พอเฉลยมันก็วางลง แต่ก่อนน้ำหนัก  
สักร้อยกิโลพอรู้อารมณ์นี้มันก็สลัดเอาไปสัก ๖๐ กิโล เหลืออีก ๔๐ กิโล  
เบา หยุดวิธีอย่างอื่น ปฏิบัติแบบนี้ไม่สงสัยแล้ว ทำให้มันรู้ของจริงขึ้นมา  
ตัดสินใจหยุดการแสวงหาครูบาอาจารย์เพราะพบหลวงพ่อบอก



ตอนนี้เรารู้แล้ว ก็มีความมั่นใจ คิดจะบวช เพราะขนาดไม่บวชยังรู้ขนาดนี้ ถ้ามีโอกาสได้บวชได้ปฏิบัติจริงมันจะเป็นอย่างไร ขอหลวงพ่อเขียนบวช หลวงพ่อเขียนก็จัดการหาผ้าจีวรพาไปบวชโดยที่ไม่มีญาติพี่น้องรู้สึกคนเลย บวชเสร็จก็ไปปฏิบัติ ท่านให้ไปอยู่กุฏิหลังหนึ่งใกล้ๆ ท่านท่านก็อยู่ในห้อง ท่านก็ให้ฝึกติดต่อ

อารมณ์รูปนามมันช่วยมาก มันช่วยทำให้ไม่ค่อยติดเรื่องความลังเลสงสัย เรื่องความคิดต่างๆ หรืออารมณ์ที่มันเกิดอะไรขึ้นต่างๆ อารมณ์รูปนามจะช่วยมอบให้รูป มอบให้นาม มอบให้ธรรมชาติหรืออาการ หรือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตนมันช่วย ทำให้มีความสะดวกมาก ก็ไปปฏิบัติในกุฏิ ตอนหนึ่งก็อยู่ในห้องกุฏิเล็กๆ ห้องเล็กๆ ฝนตกมากรั้ว มีแฟกมุงถึงได้อยู่กุฏิ แต่ก่อนก็อยู่เตียง เตียงเล็กไปขอเตียงวัดหนึ่งมา แล้วก็เอาผ้าพลาสติกทำหลังคา เอาผ้าจีวรคาทับทำเป็นฟาก นั้นมันสมัยก่อนนะ พอได้ขึ้นไปอยู่กุฏิ รู้สึกว่าดี ตั้งใจปฏิบัติ

หลวงพ่อเขียนท่านเดินมาถามว่า ทำอะไรอยู่ ก็ตอบท่านว่ากำลังปฏิบัติอยู่ ท่านพูดว่าไม่ได้นอนนะ ไม่ได้นอนครับ เห็นผมไหม หลวงพ่อเขียนท่านถามว่า เห็นผมไหม ไม่เห็นครับ ทำอย่างไรมันจึงจะเห็น ก็ต้องเปิดประตูออก พอหลวงพ่อเปิดประตูออกมา ท่านถามว่า เปิดประตูออกมาแล้วเห็นไหม เห็น เห็นข้างในไหม เห็นในห้องไหม เห็น เห็นข้างนอกไหม เห็น เออให้มันอย่างนี้ อย่าไปอยู่ใน อย่าไปเข้าข้างในเกินไป หรืออย่าคิดออกไปนอกเกินไป ให้อยู่ตรงกลาง ฟังที่แรกก็ไม่เข้าใจ แต่พอมาทำอ้อ ภาวะที่ดูกลางๆ เป็นผู้ดู กลางๆ ไม่ได้เข้าไปอยู่ ไม่ได้ออกไปนอก หมายถึงสติที่มันเห็น อาการที่จิตแผ่ข้างในเกินไปหรือคิดออกไปข้างนอกเกินไป เราก็ดูมันไป



๒๖๖ รู้ซึ้ง ๆ

นี่ เป็นวิธีสอนเล็กๆ น้อยๆ ท่านไม่ได้พูดมาก ผู้ที่ได้อารมณ์รูปนาม เบื้องต้นจะต้องบำเพ็ญทางจิตแล้วนะ มีสติดูจิตเวลาใดที่มันคิดรู้ทันมัน แต่ว่าไม่ได้ออกไปตามความคิดนะ ไม่ได้เข้ามาอยู่ข้างใน พยายามดู เหมือนกับนายพรานตกเนื้อพยายามดู เวลามันเกิดขึ้นก็เห็นอยู่ รู้ อยู่ พอตั้งหลักดู มันเห็นตัวคิด แต่ก่อนมันก็เห็นตัวคิดเหมือนกันนะ เห็นไม่รู้ ก็ครั้งที่หน พอมันได้โอกาสมาเห็นตัวคิดสติมันรู้ทัน โอ้ตัวคิด ตัวนี้ตัวสมุทัย ตัวลัทธิ ค่ายๆ ว่า มันพ่ายแพ้ไป ตัวลัทธิ นี่มันก็ได้ประโยชน์ ตอนนี้เป็นชัยชนะของตัวเองขั้นที่สอง เพราะมันเห็นความคิดนี้ เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายที่ปฏิบัติกันเนี่ยไปกลัว บางคนคิดมากก็ไม่ใช่ไร แต่ให้เรา เห็นมัน เห็นบ่อยๆ เห็นบ่อยๆ มันจะจ๊ะเอ๋กัน ความจริงก็ปรากฏ

## ชัยชนะของชีวิต

เรากำลังเรียนวิชากรรมฐาน วิชากรรมฐานเป็นวิชาที่สร้างสติ การสร้างสติ รู้สึกตัวอยู่บ่อยๆ รู้สึกตัวอยู่บ่อยๆ ก็คือบทท่องจำ สติมันจะติดอยู่ที่กาย เมื่อเราเอากายเป็นเครื่องสัมผัสกับสติอยู่เสมอ สติมันจะคุ้นเคยอยู่กับกาย ขณะที่เรามีสติรู้กายอยู่มันก็เป็นการรวมฐาน เป็นการรวมดี กรรมตัวนี้จะจำแนกไป เราไม่ต้องคิด อาจจะรู้หรือไม่รู้ จะผิดหรือจะถูกไม่เป็นไร ขอให้เรามีความรู้สึกตัวไว้อ่อน ถ้าเรามีความรู้สึกตัว มีที่ตั้งแห่งการกระทำ การกระทำนี้จะจำแนกไปตามผลของกรรม โดยมากก็กลายเป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นเครื่องขัดเกลาภิเลสออกจากจิตสันดานได้

สิ่งที่ทำให้หลงก็มีอยู่ เป็นเวทนาที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนาที่เกิดขึ้นกับจิต หรือความคิดที่มันคิดไปต่างๆ นานา ก็ทำให้จิตพลัดไปกับเวทนา พลัดไปกับเรื่องที่เกิดขึ้นกลายเป็นเรื่องเป็นราว แต่ถ้ามันคิดที่เราเรารู้สึกตัว



แล้วกลับมา จะคิดดีไม่ได้ เราารู้สึกตัวแล้วกลับมา ต่อไปเมื่อสติเห็นความคิด อยู่บ่อยๆ มันจะเห็นความคิดที่เป็นขยะ ความเครียดเป็นขยะ เป็นเรื่องสกปรก มีความละเอียดต่อความคิดตัวเอง เราไม่ปฏิเสธความคิด เราไม่ปฏิเสธเวทนา แต่ว่าไม่เข้าไปเป็นกับมัน เห็น เห็นแล้วรู้จักกลับมา

เวทนาเกิดขึ้นอย่าหลงเข้าไปเป็นเวทนาจนหมดตัว เราเห็นแล้วก็ กลับมา การรู้จักกลับมานั่นละเป็นคุณค่า เป็นบทเรียนของผู้ที่สร้างสติ สติเหมือนกับพ่อแม่ที่ช่วยลูกในเวลาที่มีอันตรายนั้นละเป็นโอกาสที่มี ประโยชน์ เวลาใดที่มันหลงไปกับความคิด เวลาใดที่มันหลงไปกับเวทนา ก็รู้จักมีสติ สติทำหน้าที่ตรงนี้ให้ดี สติจะเข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ แทนที่มันจะ เลือ่มลงๆ กลับเข้มแข็ง มีประสบการณ์ เกิดญาณขึ้นมา

หลวงพ่อก็เคยอยู่กับความคิดมาตั้งแต่ไหนแต่ไร เวลาปฏิบัติก็คิดได้ คิดดี แต่พอดูไป ดูไป ดูไป ก็ไปเห็นความคิดสติก็เริ่มพอฟัดพอเหวี่ยง จนได้ชัยชนะเหนือความคิด แต่ก่อนหลวงพ่อก็ตกเป็นทาสของความคิด ที่วันนั้นวันดีคืนดีอย่างไรไม่รู้ มันไปจะเอากับความคิด ทำให้เป็นชัยชนะ ของชีวิต ความคิดก็เลยทำอะไรหลวงพ่ไม่ได้ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา เพราะ รู้ความคิดจนหมดเปลือก มันหลอกไม่ได้ต่อไป ตัวคิดไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย สามารถกลายเป็นกิเลส ตัณหา ราคะได้ หลวงพ่อก็เคยรับใช้มันมา แต่วันนั้น หลวงพ่อรู้จักมัน ทนมัน

การเจริญสติคือการฝึกให้เห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ไม่ใช่เห็นเทวบุตรเทวดา สิ่งเหล่านี้ก็เกิดขึ้นผ่านมาให้เราเห็นอยู่ตลอดเวลา กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง ความง่วงเหงาหาวนอนอะไรต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นมา แต่ถ้าญาณเรายังไม่แก่กล้าก็ไม่เห็นแจ้ง แต่ถ้าเรามีสติ มันจะองอาจ มันจะรู้เท่ารู้ทัน





๒๖๘ รู้ซึ้ง ๆ

อาการเหล่านี้ที่มันผ่านมาบ่อย ๆ เห็นบ่อย เรารู้จักที่อยู่ของเขา อาการของเขา เขามีแค่ไหนอย่างไร เราก็รู้ที่อยู่ของเขา ได้เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์ เห็นความไม่ใช่ตัวตน เห็นเมื่อไหร่ก็รู้ว่าเป็นความไม่เที่ยง เห็นเมื่อไหร่ก็รู้ว่าเป็นทุกข์ เห็นเมื่อไหร่ก็รู้ว่าเป็นอนิจจัง ไม่ใช่ตัวตน มันก็แค่นั้น เห็นเวทนาก็แค่นั้น เห็นความคิดก็แค่นั้น มันไม่ยิ่งใหญ่ถ้าเราเห็น ถ้าได้คำตอบได้คำเฉลยจากสิ่งเหล่านี้ หลวงพ่อมักจะพูดอยู่เสมอว่ามันสรุป เรื่องทั้งหลายนี้มันสะดวก สรุปรวมลงอยู่ที่กายที่ใจ

เรื่องของกายเรื่องของใจก็เป็นธรรมชาติเป็นอาการ มันก็ไม่ยิ่งใหญ่ ถ้าเรารู้จุดอ่อนของมัน เหมือนกับรู้จักช้าง แม่มันจะตัวใหญ่ เราก็รู้จุดอ่อน เราใช้มันได้ เวทนาที่เกิดขึ้นกับกายกับใจของเรา เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นร้อน เป็นหนาว เป็นยินดียินร้ายเป็นอะไรต่างๆ สรุปแล้วคืออาการเท่านั้น เห็นบีบก็จบทันที เห็นแล้วก็จบ มันไม่ต่อ เวทนาก็ไม่ต่อ ความคิดก็ไม่ต่อ มันเป็นอาการ พอเห็นบีบก็จบทันทีมันไม่ต่อเนื่อง ไม่เป็นภพเป็นชาติ เป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นอะไรต่างๆ มันไม่ต่อ มันต่อไม่ได้ มันละลาย มันไปไม่ได้ มันจบลง เหมือนกับว่าญาณเกิดหรือว่าหลุดพ้นแล้ว สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นมา เพื่อหลุดพ้น เพื่อหลุดพ้น เพื่อหลุดพ้น

ผู้ที่ปฏิบัติอย่าเพิ่งไปคอยจับผิดจับถูก บางทีไปเอาความคิดไปเอา คำพูดของคนนั้นคนนี้ หรือแม้แต่ตัวเองคิดขึ้นมา อันนี้ผิดอันนี้ถูก บางทีก็ทำให้เสียเวลา แต่ถ้าเรามีสติ อะไรก็ตามที่เกิดขึ้น เรามีสติ ก็ใส่ใจที่จะมา กำหนดการเคลื่อนไหว บางทีเรื่องต่างๆ ไม่ต้องไปแก้ มันหลุดแล้วถึงค่อย รู้จัก ให้เรามาใส่ใจอะไรจะเกิดขึ้นก็ตามเถอะ เรามาใส่ใจสร้างตัวรู้นี้ต่อไปเรื่อยๆ ถ้าตัวรู้มีมากมันก็ค่อยเฉลยไปเอง แม้แต่ความคิดความห่วงหาวนอนก็ค่อยหมดไป ไม่ต้องอดกลั่นอดทนข้อใจต่อไป



ฉะนั้นการเจริญสติอย่างเดียวมันดีไปหลายอย่าง ถูกต้องที่สุด ไม่ต้องมีอะไร ขอให้เรากลับมารู้มัน นี่เป็นหลัก เป็นหลักสูตรอย่างที่สุด อันปัญหาต่างๆ ก็เกิดจากหลักอันนี้ หลวงพ่อก็เคยพูดว่าพอมิตัวรู้ตัวหลง ก็หมดไป พอมิตัวหลงตัวรู้ก็หมด นี่เราจึงมาสร้างตัวรู้นี้เป็นสูตร ถ้าเราไม่ทิ้งหลัก เผลยได้ทุกเรื่อง

ปัญหาต่างๆ จะเผลยไปเอง นี่ถ้าเราไปรู้จักอารมณ์รูปนามเบื้องต้น มันจะเผลย พอเห็นสมมติ เห็นบัญญัติ ความโง่ ความหลงมกมาย มันจะหมดไปเอง พอเห็นวัตถุ อาการต่างๆ อุปาทานมันก็จะหมดไปเอง หรือไปเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะบรรเทาเบาบางไปเอง ความโกรธก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง พอไปเห็นสภาพของไตรลักษณ์ มันจะเผลยไป ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความทุกข์ ก็จะหลุดไป เพราะไม่มีที่ตั้ง แต่ก่อนเวลาเมื่ออารมณ์โกรธเราต้องอดทนอดกลั้น แต่พอถึงคราวที่เราได้อารมณ์ของกรรมฐาน ก็ไม่ต้องอดทน มันจะเผลยไปเอง มันมีมาเพื่อให้หลุดพ้น มีมาเพื่อให้หลุดพ้น

## ตาใน

สตินี้เหมือนกับดวงตา เป็นตาทาภายใน เราจึงมาสร้างสติกันให้เห็นกาย เห็นใจ กายนี้แหละจะบอกทาง ใจนี้แหละจะบอกทาง มันจะผิดมันจะถูก มันก็เป็นเรื่องของกายของใจ วิชากรรมฐานเป็นวิชาที่เปิดเผยชีวิตเรา เบื้องแรกเมื่อเรามีสติเห็นกาย เห็นใจเคลื่อนไหว พอมีสตินานๆ เข้า มันก็จะเกิดการพบเห็น เห็นเป็นรูป เห็นเป็นนาม เป็นรูปธรรม นามธรรม



๒๗๐ รู้ซึ้ง ๆ

แต่ก่อนเราลำคัญผิดคิดว่ามีตัวมีตนอยู่ในรูปอยู่ในนาม พอเกิดการเห็นขึ้นมา ก็พบความจริงเหมือนกับว่าได้หลัก ได้พบหลักสูตร สูตรนี้เป็นสูตรที่จะรู้ตัวตนออกจากอาการต่างๆ พอสติไปเห็นรูป เห็นนาม ความจริงมันก็บอก ในรูปในนามนั้นมีอะไรต่างๆ หลากอย่าง เช่น ความทุกข์ของรูป ความทุกข์ของนาม รูปมันทำนามมันทำ มันทำดี มันทำชั่ว แต่ก่อนเราไม่รู้ มันอยากจะทำอะไรก็ทำไป บัดนี้เราเห็นรูปมันทำ เห็นนามมันทำ

ธรรมมี ๒ อย่าง อันหนึ่งทำคือการกระทำ ทำดี ทำชั่ว ธรรมอันที่ ๒ ก็คือธรรมชาติที่มันมีอยู่ในรูปมีอยู่ในนาม แต่ก่อนเราไม่รู้ พอมีสติมาเห็น เข้าเหมือนกับว่าของปิดถูกเปิดออก พอเปิดออกก็เห็นอะไรต่างๆ ข้างใน เมื่อเห็นเราก็นึกใจ โดยเฉพาะเรื่องทุกข์สติมันสนใจมาก มันก็ตามดูทุกข์ทุกข์ของรูปมีอะไรบ้าง ทุกข์ของนามมีอะไรบ้าง ตามดูไปก็เห็น รูปทุกข์ นามทุกข์ รูปโรค นามโรค ธรรมชาติมันสอนเอง ไม่ใช่เราไปคิดหา

ธรรมชาติมันสอน เหมือนกับเราไปเรียนวิชาการต่างๆ พอศึกษาไป มันก็บอกเรื่องนั้น เรื่องนั้นเห็นทุกข์ เห็นธรรมชาติ เห็นอาการ เห็นอะไรต่างๆ ที่มันอยู่ในรูปในนาม เรื่องของรูปนี้ไม่มีใครเป็นใหญ่ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เรานั่งอยู่นี่ถ้าจะว่าเรื่องของความทุกข์ก็มี ต้องเปลี่ยนทำไปเรื่อยๆ เรานั่งอยู่เฉยๆ ก็เกิดเวทนา มันปวดมันเมื่อย ถ้าดูดีๆ เวทนามันจะเปลี่ยนไป มันไหลไป มันเป็นสันตติ มันเกิดขึ้นมันตั้งอยู่มันดับไป

กายมันทุกข์อยู่แล้วยังไม่พอ ทีนี้เราก็นึกเอาความทุกข์ใจมาใส่อีก เช่น ไปยึดไปถือเวทนามันก็เป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ ความเกิดความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ ปรารภนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ทั้งๆ ที่ไม่ใช่เรื่องที่จะเป็นทุกข์เลย พอเรารู้เราก็คลายๆ ว่า วัง วัง วัง จิตมันก็เปลี่ยนไป ไม่ใช่รู้เฉยๆ รู้แล้วมันเปลี่ยนไป



การเห็นทุกข์ทำให้จิตใจเปลี่ยน การพบเห็นของจริงนี้ไม่ใช่เห็นเฉยๆ ใจมันก็เปลี่ยนจากความโง่เป็นความฉลาด จากใจที่มีทุกข์เป็นใจที่ไม่มีทุกข์ รู้เรื่องบุญ รู้เรื่องบาป สิ่งใดที่เป็นความโกรธก็รู้มัน สิ่งใดที่เป็นทุกข์ก็รู้มัน รู้เรื่องศาสนา ศาสนาคือเรื่องของคน คนที่ไม่มีทุกข์ ตรงนี่เป็นอารมณ์ เบื้องต้น ไม่ใช่ไปเห็นสีเห็นแสงนะ ถ้าลองกรรมฐานเบื้องต้นมันจะรู้จบตรงนี้ รู้บุญ รู้บาป รู้ศาสนา รู้เรื่องทุกข์ พอเห็นทุกข์มันก็ดับทุกข์ได้ ตามกำลัง ของสติปัญญา เชื่อฝีมือเรา เชื่อกรรมคือการกระทำของเรามากที่สุด

พอผู้ที่ได้อารมณ์เบื้องต้น จบอารมณ์รูปนาม หลวงพ่อดำเขียนมักจะ สอนให้สร้างจิ้งหะทำให้ไว เติบโตจะไวขึ้น เป็นการบำเพ็ญทางจิต มีสติดูจิต มันมีสติแล้วตอนนี้ ไม่ได้สร้างแล้ว มันมีแล้ว พร้อมที่จะดู เพราะมันมีหลัก ดูแล้ว อะไรเกิดขึ้นมันก็ดู มันดู มันดู ก็เลยเรียกว่าช่วงนี้เป็นการบำเพ็ญ ทางจิต มีสติดูมันคิด เวลาใดที่มันคิดขึ้นมา รู้ทัน เวลาใดไม่คิดก็รู้ตัวไปมัน ก็จะเกิดความรู้ตัว ก็ชำนาญขึ้น ความรู้ตัวนี้ ภาวะที่ดูเข้าไปมันจะไป เป็นศีล เวลาที่รู้มากๆ มันก็เป็นศีล มันไม่ได้เข้าไปเป็น มันบริสุทธิ์ ตั้งมัน อะไรที่เกิดขึ้นมันเห็น มันไม่ได้ไปหวนไหว ไม่ได้ไปยินดี ไม่ได้ไปยินร้าย ก็เกิดภาวะปกติ ภาวะที่เป็นปกติของจิตนี้มันเป็นศีลแล้ว ภาวะที่ใสใจ ไม่เปลี่ยนแปลงไปก็เป็นสมาธิ มันเป็นวงจรของสิกขา สิกขาตัวนี้จะกำจัด กิเลส สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง อาณิสสของการกระทำที่เกิดขึ้น ใจก็ดีขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น

ผู้ที่ปฏิบัติอย่างที่พวกเราทำอยู่นี้ บางทีมันก็คิดบ้าง ไม่คิดบ้าง บางที มันง่วงบ้าง สงบบ้าง เหล่านี้ เป็นอาการที่ผ่านมา ถ้าจะพูดแล้วมันก็เป็น วัตถุประสงค์ต่างๆ เสียงกลองตีบ้าง เสียงรตบ้าง เป็นอาการที่ทำให้จิตหลง ไปโน่นไปนี่ บางทีมันก็ไม่ไปบางทีมันก็สงบ หลับไปเลยก็มี อาการเหล่านี้



๒๗๒ รู้ซึ้ง ๆ

เราจะเห็นเพราะมีสติเป็นผู้ดู ลักษณะภาวะที่ดูนี้เราต้องสร้างขึ้นมาให้เห็น อยู่ตลอดเวลา

ตัวดูตัวเดียวนี้ ถ้าทำดูดี ๆ ภาวะที่ดู ตัวนี้ละเป็นตัวมรรค ตัวนี้ละเป็นตัวพรหมจรรย์ ตัวนี้ละเป็นศีลชั้น ๓ สมาธิชั้น ๓ ปัญญาชั้น ๓ ยิ่งดูคล่องเท่าไรยิ่งเห็นอาการต่างๆ เห็นสมมติ เห็นวัตถุ เห็นอาการ รู้เรื่องสิ่งเหล่านี้ที่มันเกี่ยวข้องกับเราทั้งในตัวนอกตัว ตรงนี้หลวงพ่อก็จะไม่พูดมาก พอเข้าถึงตรงนี้ก็ถือว่าเป็นการสะดวกแล้ว จึงบอกว่าให้เห็นมันอย่าเข้าไปเป็นมันคิดก็เห็นมัน มันไม่คิดก็เห็นกายเคลื่อนไหวเท่านั้น

อาจจะมึนอะไรที่มันเกิดขึ้นกับคนบางคน เป็นปีติ เป็นปัสสัทธิ เป็นความสุข เป็นความสงบ พระบางรูปไปปฏิบัติกับหลวงพ่อดิฉันจะไม่กีดกลางคืนมีดๆ เขาเดินไปอย่างไม่ใช่ไฟฉายนะ เดินฝ่าดงไป เขารับรองว่ากูจะไม่กีดเขา เห็นงูจงอางก็เดินไป เพราะเขามีความมั่นใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างในป่าเป็นมิตรเป็นเพื่อน มันมีปีติ อันนั้นก็อย่าไปหลงมัน ให้ดูให้เห็นมัน กลับมากำหนดความรู้สึกตัว บางทีก็เกิดทุกข์ เกิดเบื่อหน่าย เกิดอะไรต่างๆ หลากอย่าง ก็ให้เห็น

อันนี้หลวงพ่อดูติดเอาไว้อย่างไร ไม่ได้พูดรายละเอียดพอมາเห็นสมมติ เห็นวัตถุ เห็นอาการในตัวนอกตัว เรารู้หลักพอเรารู้หลักมันก็เฉลยอยู่ในหลักนี้ทั้งหมด บางทีรูปนามก็ตามไปเฉลยให้เห็นความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน พอตามเฉลยจิตก็หลุดไป หลุดไป จิตก็เปลี่ยนไป ไม่ใช่รู้เฉยๆ จิตมันเปลี่ยนไป จนกระทั่งว่า ความเป็นเวทนา ความเป็นพระ ความเป็นพรหม ความเป็นผี เป็นเปรต มันก็รู้จัก มันรู้ทั้งหมด มันเปิดเผยทั้งหมด มันเห็นทั้งผิด มันเห็นทั้งถูก มันเห็นทั้งสุข มันเห็น



ทั้งทุกข์ มันเห็นทั้งสงบ มันเห็นทั้งฟุ้งซ่าน เห็นทั้งความว่าง ภาวะที่เห็นตัวนี้แหละ เป็นตัวที่ทำให้เราหลุดพ้น อย่าทิ้งตัวนี้ หลวงพ่อจะพับใส่กระเป๋าให้ทุกท่าน ให้ดูอยู่เสมอ อย่าไปอยู่ อย่าไปสงบ ดูอะไรจะเกิดขึ้นมาก็ดู ภาวะที่เห็นนี้ไม่ต้องพูดมาก ขอให้พวกเราเข้าถึงตัวนี้เอาตัวนี้เป็นหลักของชีวิตเราไปเลย

## ชีวิตที่ไม่มีภัย

ในตัวของเราเนี่ยมันมีบุญมันมีบาป มันมีที่เกิดแห่งบุญ มันมีที่เกิดแห่งบาป มันมีสวรรค์ มีนิพพาน มันมีนรก มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีมรรค มีผล อยู่ในตัวเราทั้งหมด วิธีที่จะรู้แจ้งเรื่องเหล่านี้ ไม่มีวิธีใดนอกจากการเจริญสติ สมัยนี้ชาวพุทธไม่ค่อยศึกษาเรื่องนี้เท่าไร อาจารย์พุทธทาสพูดว่า สมัยนี้ทุกคนเอาแต่ไหว้ พอบอกให้ประพฤติธรรมก็ปัดหู

ชีวิตของเรา ถ้าจะศึกษาเรื่องนี้มันก็มีสมบูรณ์อยู่แล้วในตัววิธีที่เราทำเนี่ยมันตรงเข้าไปเลย ทุกคนก็มีกาย ใจก็มี เราก็เห็นเข้าไปเห็นกาย พอเห็นกายมันก็จะเห็นจิต โดยเฉพาะสติ ไม่มีอันใดที่ต้องไปเห็นจิตเหมือนสติ พอมีสติเห็นกาย กายเห็นจิต หลายคนก็พูดด้วยความคิด คิดขึ้นมาแล้วก็ลังเลสงสัยว่า ทำไมเราจึงต้องปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร บางทีเราก็ไม่รู้ แม้ตัวอาตมาเองแต่ก่อนก็ไม่รู้ แต่เหตุเพราะว่าสงสัย ทำไมต้องมีศาสนา ทำไมจึงมีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ทำไมจึงมีศีลมีธรรม ทำไมจึงมีสวรรค์นิพพาน เราสงสัย ก็มีหลวงพ่อดำเขียนนี่บอกว่า ถ้ามาปฏิบัติเจริญสติแล้วการสงสัยสิ่งเหล่านี้จะไม่มี ไม่ต้องไปอ่านหนังสือ ไม่ต้องไปอ่านตำราตำรา ก็ทำให้เกิดความพอใจเรื่องนี้ จึงแสวงหา แล้วมาปฏิบัติธรรม



๒๗๔ รู้ ชั่ว ๆ

พระพุทธองค์เคยตรัส เรามีความทุกข์หยั่งเอาแล้ว ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็เป็นทุกข์ ปราณาลิขิตได้ไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ อุปาทานขันธทั้งห้าที่เราเห็นที่เกิดขึ้นกับเรา ก็เอามาเป็นทุกข์ นี่มันมีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าอยู่ ทำอย่างไรเราจึงจะรู้เรื่องนี้ได้ เราจึงเดินตามรอยพระพุทธบาท

อันวิธีที่เราทำอยู่นี้ มันจะช่วยให้เราเข้าไปเห็นสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด เห็นรูป เห็นนาม ภาษากันเราเรียกว่าเห็นกายเห็นใจ บางทีกายไม่สบายใจ เราเป็นทุกข์ ความพลัดพรากวัตถุสิ่งของใจมันเป็นทุกข์ มันไปยึดเอา แม้แต่ความคิดเฉยๆ เรายังไปยึดเอาเป็นทุกข์มายึดเอาเป็นความทุกข์ มายึดเอาเป็นความผิด เราไปยึดเอาทั้งๆ ที่ไม่มีตัวมีตน มันเรื่องอะไร มันคืออะไร ทำไมเราจึงไม่รู้ สติจะเข้าไปเห็น ไปเห็นว่ามันเป็นรูป กองของรูปมันไม่ใช่ตัวตนอะไร มันเป็นมหาภูตรูป มันมีดินน้ำไฟลม มีขันธห้า ที่ประชุมกัน เรียกว่ามันเป็นกอง เมื่อกองของรูปแสดงออกเราก็มองเข้าไปมัน เช่น เคยพูดอยู่เสมอๆ ธรรมชาติอาการของรูป เราเห็นมันเราเข้าใจมัน เรารู้จักตอบ มันเฉลยมันได้ ไม่จน เรื่องของรูปนี้ถือว่าไม่จน มันจะแสดงออกก็ร้อยก็พันเรื่อง แม้แต่เรื่องของใจก็เช่นกัน ๘๔,๐๐๐ เรื่อง ในพระสูตร ในพระอภิธรรม ในพระวินัย ก็คือเรื่องของกายของใจ

บางคนไปเห็นคนภายนอกเขาพูดก็ไปถือเป็นสมมติ เอากลับมาเป็นสมมติว่าดี ว่าไม่ดี มาเป็นสุขเป็นทุกข์ มันไม่รู้ ถ้าเรารู้ก็จะบอก โอ้ อันนี้เป็นความคิด ความคิดไม่มีตัวมีตน เราไม่ไปสมมติว่าผิดว่าถูก เพียงแต่เห็นเฉยๆ ลักษณะของสติจะเข้าไปเห็น ไปพบเห็นเข้า นี่คือความคิด ความคิดมันคืออะไร คือนามธรรม เสียงมันคืออะไรก็คือเสียง บางทีเราไปสมมติเอาเห็นอะไรก็สมมติว่าดีว่าไม่ดี ว่าผิดว่าถูก เอามาเป็นความยึดชอบ



ไม่ชอบ ก็กลายเป็นความทุกข์ กลายเป็นความยินดี กลายเป็นความยินร้ายไป เมื่อสติเข้าไปเห็น พอเห็นมันก็แยกแยะออกเมื่อมันมีการแยกแยะ มันถูกลง มันย่อยออกแล้ว ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันก็ไม่มีที่ตั้ง มันถูกดึงออก

สติช่วยแยกแยะให้เห็น อันนั้นเป็นรูปธรรมอันนี้เป็นนามธรรม อันนั้นเป็นสมมติ อันนั้นเป็นบัญญัติ โดยเฉพาะคำพูดของคน วัตถุอย่างนี้ ก็เป็นสมมติ สมมติว่าพระสงฆ์ สมมติว่าพระโพธิสัตว์กวนอิม พระโพธิสัตว์ อวโลกิเตศวร พระพุทธรูปวิหาร แม้แต่ภาษาคำพูด เราก็บัญญัติ คำพูด ก็เป็นบัญญัติ บัญญัติเหล่านี้ ถ้าเราไม่รู้ จิตใจก็ไปอุปาทานยึดเอา ที่นี้พอ เรารู้จักหลักมันแล้วมันจะไม่มีที่ตั้ง อะไรเข้ามาก็มอบให้สิ่งเหล่านั้นไป ความไม่เที่ยงก็มอบให้ความไม่เที่ยงไป ความเป็นทุกข์ก็มอบให้ความเป็นทุกข์ไป ความไม่ใช่ตัวตนก็มอบให้ความไม่ใช่ตัวตนไป ตัวเราก็เลยดูอยู่เฉยๆ ก็เห็นแจ้ง การรู้แจ้งอันนี้เรียกว่าวิปัสสนา

เมื่อเรารู้อย่างนี้แล้ว จิตของเราได้หลัก จะว่าจิตก็ได้ จะว่าปัญญา ก็ได้ มันได้หลัก มันก็เลยไม่หวั่นไหว มันเป็นตัวรู้เกิดขึ้นมา รู้ว่าสิ่งใด เป็นอาการ สิ่งใดเป็นสมมติ สิ่งใดเป็นบัญญัติ สิ่งใดเป็นรูปเป็นนาม สิ่งใด เป็นความไม่เที่ยง สิ่งใดไม่ใช่ตัวตน เราก็ไม่หวั่นไหวกับสิ่งเหล่านั้น ก็มีศีล ศีลตัวนี้กำจัดกิเลสได้ สมาธิคือแน่วแน่มันคง สมาธิก็กำจัดกิเลส กำจัดทุกข์ ปัญญาก็กำจัดทุกข์ตามลำดับไป เรียกว่าไตรสิกขา ใจมันก็ประเสริฐกว่าเก่า ไม่เหมือนเมื่อก่อน

เมื่อก่อนอะไรๆ ก็ทับถมเข้ามา แต่ก่อนเราไม่รู้หรอก อะไรก็เป็นตัว เป็นตนไปหมด มีตนอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง มีอุปาทานยึดเอาทุกสิ่งทุกอย่าง





๒๗๖ รู้ชื่อ ๆ

แม้กระทั่งความคิด ไม่มีตัวมีตนก็ไปยึดเอาเป็นสุขเป็นทุกข์ แต่พอเกิด  
ปัญหาถูกรอบขึ้นมา ใจก็ล่องพันภาวะเดิม เป็นที่พึงได้ ไม่เบียดเบียนใคร  
ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนอะไรทั้งหมด

ศาสนาจะเจริญก็เพราะสภาพชีวิตจิตใจเราไม่มันไม่ทำลาย มันไม่  
เป็นทุกข์ มันไม่เบียดเบียนใคร มันเข้าใจ ถึงแม้ว่าเราไม่ได้ว่าทุกข์ สะระถ้ง  
คัจฉามิง ฆัมมัง สะระถ้ง คัจฉามิ สังขัง สะระถ้ง คัจฉามิ ไม่ได้ว่า  
ปาณาติปาตา ฯลฯ ทั้งหมดนี้ก็มีอยู่แล้วในใจ ใจมันเข้าถึง มันพันภาวะที่  
เป็นทุกข์ พันจากสภาพที่มันหลง พอรู้ว่าทุกข์อยู่ที่ไหนมันก็ไม่เอา ไม่ต้อง  
มีใครห้าม ทุกข์มันไม่มีที่ตั้ง ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันก็ไม่มี  
ที่ตั้ง ใจก็เลยเป็นอิสระ

ชีวิตที่เป็นอิสระ ชีวิตที่ไม่มีภัย ชีวิตที่ไม่มีภัยตามภาษา เขาเรียกว่า  
อริยะ เป็นชีวิตที่พ้นภัย ทุกคนก็สามารถที่จะพบเห็นในตัวเราได้ ด้วยการ  
เจริญสติปัญญาตามหลักของพระพุทธเจ้า ไม่ยกเว้นใครทั้งหมด หลวงพ่อ  
มีความมั่นใจ ไม่ได้มาหลอกลวง ไม่ได้มีอะไรทั้งหมด มาให้พวกเราได้พิสูจน์  
ดู ของจริงพิสูจน์ได้หนต่อการพิสูจน์

วิฆฏสงสารมันมีอยู่ในตัวเรานี่ละ เช่นในปฏิจลสมุปปาท เวลาโกรธ  
แล้วโกรธอีก คิดขึ้นมาแล้วโกรธ คิดขึ้นมาแล้วโกรธ โกรธแล้วก็คิด  
คิดขึ้นมาแล้วโกรธ เลยไม่ตัดเสียที สมมติว่าคุณสูบบุหรี่ วิฆฏสงสารก็คือ  
กิเลส กรรม วิบาก เพราะสูบจึงติดเพราะติดจึงอยาก เพราะอยากจึงสูบ  
เพราะสูบจึงติด เพราะติดจึงอยาก นี่เรียกว่าวิฆฏะ ความโกรธของเราที่เวียนวน  
อยู่นี้เหมือนกัน บัดนี้เพราะไม่สูบ จึงไม่ติด เพราะไม่ติดจึงไม่อยาก นี่มัน  
นิพพานไปแล้ว มันตายไปแล้ว มันไม่มีในใจเราแล้วนิพพานก็ลักษณะ  
อย่างนี้ละ ไม่มีความติดยึดในตัวเราแล้ว มันตัดได้แล้ว เรื่องความโกรธ



ความโลภ ความหลง ก็เช่นกัน ถ้าเราไม่ได้คิดอะไรมันก็หมดไป มันไม่มี  
ในใจเรา ไม่ใช่ไปที่ไหน คือมันเย็นแล้ว ให้มันเย็นก่อน สิ่งใดที่มันร้อน  
ถือว่ายังไม่นิพพาน สิ่งใดที่มันเย็นลงแล้วมันเป็นนิพพาน

## ไม่นอกไม่ใน

ให้เอาจิตมาเป็นกลางๆ อย่าให้มันเข้าข้างในเกินไป อย่าให้มันพุ่ง  
ออกนอกเกินไป หลวงพ่อเทียนเคยจับหลวงพ่อสาคิต ตอนนั้นก็นั่งอยู่ในกุฏิ  
หลวงพ่เทียนก็ถามว่าเห็นผมไหม พอบอกว่าไม่เห็นหลวงพ่อ หลวงพ่เทียน  
ก็บอกว่าทำอะไรจึงจะเห็น ตอบท่านว่าต้องเปิดประตูออก หลวงพ่เทียน  
เลยบอก อ้าวลองเปิดประตูออกมาดู หลวงพ่อเปิดประตูออกก็ยืนอยู่ ตรง  
กลางประตูเห็นทั้งข้างนอก เห็นทั้งข้างใน หลวงพ่เทียนถามว่าเห็น  
ข้างนอกไหม เห็น แล้วท่านก็พูดว่าเห็นข้างในไหม เห็นนะ ให้มันเป็นอย่างนี้  
ให้มันเป็นอย่างนี้

สิ่งที่หลวงพ่เทียนพูดเราเอามาคิด คิดไม่ออกแต่พอเอามาทำดู  
ก็ได้คำตอบ โอ้ เวลาใดจิตที่มันคิดออกไปข้างนอกก็ให้กลับมาอยู่กับมือ  
เคลื่อนไหว มาพ่วงกันไปก็ไม่ได้ นี่มันเข้าไปข้างใน บางคนทำจนเครียด  
จนแน่นหน้าอก หายใจยากจนเหน็ดเหนื่อย

ให้รู้ซึ้งๆ ตัวรู้ซึ้งๆ นี่มันอยู่ตรงกลางๆ เวลาใดมันไม่คิดก็รู้อยู่  
เวลาใดมันคิดก็รู้ เวลาใดมันทุกข์ก็รู้ เวลาใดมันสุขก็รู้ เวลาใดมันร้อน  
มันหนาวก็รู้ เวลาใดมันปวด มันเมื่อยก็รู้ คือว่ามันเห็นทั้งข้างนอกข้างใน  
นี่เรียกว่าเป็นกลาง ทำอย่างนี้มันสะดวก เมื่อทำสะดวกก็มีโอกาสได้บรรลุธรรม  
เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา การทำลำบากทั้งเครียดทั้งฟุ้งซ่าน ไปตะครุบอยู่



๒๗๘ รู้ชื่อ ๆ

ทั้งสองอัน มันก็เลยยาก เหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา ถ้าทำอยู่ตรงกลางก็ยืมได้ ภาวะที่เห็นน้ำมันเป็นภาวะที่ดูสบาย มันไม่กระทบกระเทือนอะไร สิ่งเหล่านี้ มันสุขก็เห็นดูชิ มันทุกข์ก็เห็นดูชิ นี่ละองค์มรรค

ให้ทำอย่างนี้ลองดู ทำไปทำมามันก็ต้องถูก บางคนทำไม่ถูก ทำจน แขนหน้าอก จนร้องไห้ เราก็ไปแก้ บอกว่าเขามองดูต้นไม้ดูชิ เห็นไหม ให้จิตออกไปข้างนอก ดูต้นไม้ ดูใบมันไหวหวีๆ ลองให้จิตออกไปข้างนอก จากนั้นกลับมามองมือดูชิ พอยกมือ มันก็หาย ภาวะที่แน่นก็หายไป เราต้อง รู้จักแก้อารมณ์ของตัวเองบางโอกาส

บางคนนะ สร้างจังหวะ ปรากฏว่ามือเขามาติดอยู่ตรงหน้าห้อง ยกมือเท่าไรก็ยกไม่ออก ติดอยู่ตั้งหลายชั่วโมง ตอนเช้าก็ไม่ได้ไปทวัตร ตอนเย็นเช้าก็ไม่เห็นไป ฉันเข้าเสร็จแล้วหลวงพ่อก็เดินมาหา ถามคุณโยม เป็นอะไร เขาบอกอ๊วยมาช่วยด้วย มาช่วยด้วย มือผมติดอยู่นี้ตั้งแต่ตีสาม มันเป็นเวรเป็นกรรมอะไรไม่รู้ กรวดน้ำแผ่เมตตาให้เขา มือก็ยังไม่ออก หลวงพ่อเข้าไป แทนที่จะพูดกับเขาเรื่องมือ เขาก็ล่อจิตเขาให้ออกหลวงพ่อ เข้าไป แทนที่จะพูดกับเขาเรื่องมือ เขาก็ล่อจิตเขาให้ออกไปข้างนอก ถามว่า โยมมีลูกกี่คน มีลูกห้าคน แล้วเป็นครอบครัวกันหมดหรือยัง เป็นแล้ว เดี่ยวนี้อยู่กับใคร อยู่กับลูกสาว มีลูกมีหลาน เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน แล้ว คิดถึงหลานไหม บางทีก็คิดถึงบางทีก็ไม่คิดถึง ก็พูดกันไป พูดไปพูดมามือ ของเขาก็หลุดออก หลวงพ่อเห็นมือเขาหลุดออก แต่ก็ไม่ได้บอกเขา ชวน เขาค่อยถามถึงลูกถึงหลาน คิดถึงหลานไหม เมื่อไหร่จะกลับบ้าน เขาบอก เขาก็ยิ้มๆ สักครูเขาก็รู้ตัว อ้าว มือผมออกเมื่อไหร่ บางทีเราก็ต้องช่วยเขา เขาช่วยตัวเขาไม่ได้ เพราะจิตมันเข้าข้างในมันติดอยู่ในนั้น



## รื้อถอนตัวตน

มีความหลุดพ้นอยู่ในภาวะที่เห็น ถ้าเห็นแล้วก็หลุดพ้นเป็นวิมุตติ เป็นสุญญตา ก็ว่าได้ เพราะเห็น ไม่เข้าไปเป็น ไม่มีผู้เป็น มีแต่เห็น เห็นรูป เห็นนาม เห็นอาการของรูป เห็นอาการของนาม เห็นแล้วก็รื้อถอนออกไปได้ ไม่มีตัวตนที่จะเข้าไปเป็นกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ ผู้ที่เจริญสติจะประสบกับลักษณะนี้ เป็นเฉพาะหน้าของผู้ที่เจริญสติ ถ้าเราเข้าถึงภาวะที่เห็นแล้ว การศึกษาการปฏิบัติก็สะดวก มันได้หลัก ไม่ข้อง ไม่ติด มีแต่ความหลุดความพ้น

เรื่องของรูป เรื่องของกาย เรื่องของนาม เรื่องของใจสรุปแล้วเป็นอาการ เป็นธรรมชาติ ไม่มีมากไปกว่านั้น เวทนาที่เกิดขึ้นกับรูป ก็ถือว่ามันเป็นอาการ ถ้ารูปไม่มีเวทนาจึงไม่ใช่รูปเป็นซาก เป็นศพไป นามก็ต้องคิด มันก็ต้องมีอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อาการเห็น อาการได้ยิน อาการได้กลิ่น อาการได้รส อาการรู้จักร้อนหนาว สติทำให้เราสรุปได้ว่าเหล่านี้เป็นอาการของรูปกับนาม อันรูปกับนามถ้ามันแยกจากกัน สิ่งเหล่านี้ก็ไม่มี สรุปแล้วคือธรรมชาติ

สติเฉลยคำตอบให้เรา เมื่อตอบไปแล้ว อะไรที่เป็นธรรมชาติดีก็มอบให้ธรรมชาติไป อะไรที่เป็นอาการก็มอบให้อาการมันไป ตัวไม่มีตนอยู่ในนั้น มีแต่เห็น เห็นอย่างเดียวเฉลยได้ทั้งหมด ถ้า “เป็น” เฉลยไม่ได้ ถ้าเป็นต้องรับใช้สุขก็สุขไป ทุกข์ก็ทุกข์ไป โกรธก็โกรธไป โลภก็โลภไป หลงก็หลงไป ภาวะที่เห็นเป็นคู่ปรับกับความหลง ภาวะที่เห็น เป็นคนละอันกับความหลง ความหลงทำให้เกิดภาวะที่เป็น เมื่อเกิดภาวะที่เห็น มันก็แก้ มันก็เปลี่ยน มันเป็นตัวปฏิบัติ อยู่ในนั้นทั้งหมด



๒๘๐ รู้ซึ้ง ๆ

เคยสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ พอเขามาปฏิบัติได้ ๒ วัน ๓ วันก็หมดแรงปวดเมื่อย เหนื่อย เบื่อ เครียดคิดมาก เป็นเพราะเขาไม่มีหลัก แทนที่จะเป็นผู้ดู กลับเข้าไปเป็น ก็เลยเกิดความปวด ความเมื่อย เวทนากลายเป็นเรื่องใหญ่ซะแล้ว ทำให้หลงสติได้ ทำให้เบื่อง่าย ทำให้หมดศรัทธาต่อการปฏิบัติก็ได้ เขาบอกว่า รู้สึกว่าเหนื่อย หมดแรง เขาก็ตอบ ตรงๆ เราก็ช่วยเขา ให้เห็นมันเหนื่อย ให้เห็นมันหมดแรง ให้เห็นมันปวดเมื่อย ถ้ารูปปวดเมื่อยไม่เป็น มันก็ไม่ใช้รูป มาเดินจงกรม ก็ยกมือเคลื่อนไหวตั้ง ๒ วัน เมื่อยก็เป็นธรรมดาของรูป

ขอให้โอกาสแก่ความรู้สึกตัวให้มีในชีวิตเรา ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วจะมีแต่ความหลงครองชีวิตเราไปตลอดภพตลอดชาติ ทุกข์แล้วทุกข์เล่า โกรธแล้วโกรธเล่า วิตกกังวล มัวหมอง คอยที่จะซ้ำ คอยที่จะเจ็บปวด มีชีวิตอยู่เพื่อการเจ็บปวด ครั้นจะแสวงหาความสุข ก็ไปหาเอาจากวัตถุอาภิส เป็นเครื่องต่อรองให้เกิดความสุข เนรมิตสุข ด้วยอาภิสสินจ้าง เป็นสุขที่คนในโลกแสวงหา สุขที่ต้องปีนปาย สุขที่ต้องคว่ำเอา แຍ่งเอา อันนั้นไม่ใช่เป็นสุขที่เป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง เมื่อพลัดพรากจากมันไปก็กลายเป็นทุกข์ ความรักกลายเป็นความโกรธ อิจฉาเบียดเบียนกัน เป็นทุกข์ไปกับการรัก สุขที่ปีนปาย สุขที่มันต้องขึ้นต้องลง ต้องคว่ำเอาแย่งเอา ซื้อเอาหาเอา อันนั้นเป็นสุขแบบคนขี้กลาก พอคันก็เกา เกาแล้วก็สุข แล้วก็คันใหม่ ควรรักษาขี้กลากให้มันหายซะ ไม่ต้องเกา ก็จะปกติสุข เป็นสุขที่ไม่ต้องปีนปาย เป็นสุขเกษม เป็นสุขเหนืออะไรต่างๆ ควรที่จะหาโอกาสให้แก่ตัวเอง

เจตนาสร้างการเคลื่อนไหวไปมาอยู่ ให้รู้มากๆ มีสติรู้มากเกี่ยวกับกายแล้วก็จะเกิดการพบเห็นเกี่ยวกับกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ เห็นกายที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่นี้ เห็นใจที่คิดเป็นรูปเป็นนาม นี่เราได้หลักแล้วบัดนี้



มันไม่มีอะไรนอกจากรูปกับนามเราเห็นแจ้งในรูป เห็นแจ้งในนาม รูปนาม  
มันก็จบ เห็นเข้าไปหลายอย่าง ทั้งที่เป็นรูปที่เป็นนาม ธรรมชาติอาการของ  
รูปของนาม เราก็ได้หลักสรุปลงเรื่อยๆ ไป ผ่านเรื่อยไป เราก็จะเห็น ทั้งรูป  
ทั้งนาม มันคืออะไร ธรรมชาติของรูป ธรรมชาติของนาม ถ้าเห็นก็ได้หลัก  
การได้หลักคือได้ข้อเฉลยไปในตัว หลุดไปในตัว

เวลาใดที่เราหลง เราก็กลับมาหาหลักคือรูปคือนาม รูปนามก็เฉลย  
ทำให้เกิดการหลุดพ้นไม่ข้องติด อาการของรูปก็ตามเฉลยให้เราอาการของ  
นามก็ตามเฉลยให้เรา ธรรมชาติเป็นยังไง อาการเป็นยังไง มันตามเฉลย  
ให้เรา ไม่ให้ข้อง ไม่ให้ติด มันเป็นหลัก ไม่ใช่เราคิดหามัน มีหลักจริงๆ  
ธรรมชาติของรูปก็มีจริงๆ คือมีธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม มันก็มีจริงๆ มันเป็น  
รูปที่เราอาศัยได้ เราพึ่งมันได้ เราใช้มันได้ถ้าเรารู้จัก ถ้าเราไม่รู้ เราก็รับใช้  
มัน มันเป็นที่พึ่งไม่ได้ คอยที่จะให้โทษ ให้ภัยแก่ตัวเรา ถ้าเราได้หลักเรา  
ก็เห็นเพียงแต่รูปเป็นธรรมชาติ เห็นรูปเป็นอาการ เห็นนามเป็นธรรมชาติ  
เห็นนามเป็นอาการ ก็มีหลักแล้ว

พอได้หลัก มันก็เปิดเผยออก ก็รู้ไปเรื่อยๆ เหมือนเราสร้างบ้าน  
ก็ต่อไปเรื่อยๆ สร้างไปเรื่อยๆ เห็นไปเรื่อยๆ แม้จะรื้อก็เห็น พอรื้ออันนี้  
ก็เห็นอันที่จะรื้อต่อไป อันที่จะเอาออกต่อไป มันก็หมดไปเรื่อยๆ ลักษณะ  
ที่เป็นรูปก็หมดไปเรื่อยๆ เป็นขึ้นเป็นอันไป รู้จักที่เกิดรู้จักที่ตั้งของสิ่งเหล่านั้น

ตัวสติหรือความรู้สึกตัว เป็นตัวรื้อถอนตัวตนออกแท้ๆ มีอะไร  
เกิดขึ้นก็มอบให้รูปมันไป มอบให้นามมันไป มอบให้อาการมันไป มอบให้  
ธรรมชาติมันไป มอบให้ความไม่เที่ยง มอบให้ความเป็นทุกข์ มอบให้  
ความไม่ใช่ตัวตน ไปเรื่อยๆ ก็เลยหลุดไปเรื่อยๆ พ้นไปเรื่อยๆ ภาวะแห่ง



๒๘๒ รู้ซึ้ง ๆ

การหลุดพ้น ก็ผ่านไป อากาต่าง ๆ ที่มันมีอยู่ในรูปในนาม บางทีก็มีอยู่ข้างนอก เป็นรูป เป็นรส เป็นกลิ่น เป็นเสียง วัตถุ ต้นไม้ ภูเขา ดินฟ้า อากาศ ในตัวเราก็มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ มาเกี่ยวข้อง แล้ววัตถุก็ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เรา รู้จักได้ซึ้งเฉย มีหลักของการศึกษา เป็นหลักสูตรแห่งความหลุดพ้น พอได้หลักนี้มันก็เห็นละ เห็นเรื่องบุญเห็นเรื่องบาป ตัวบุญก็คือตัวรู้ ตัวเข้าไปเห็น ตัวเห็นแจ้ง มันจะทุกข์ไปกับเรื่องใด มันจะหลงไปกับเรื่องใด ก็เอาหลักมาเฉยมันก็หลุดออกมาได้

## เหนือสมมติ

การรู้รูปร่างนามเป็นฐานเบื้องต้นเหมือนเป็นหลักสูตรของชีวิตไปเห็นรูปสมมติ เห็นนามสมมติก็ยิ่งเฉยไปเรื่อย ๆ สิ่งใดที่เป็นสมมติ สิ่งใดที่เป็นบัญญัติ มีทั้งรูปธรรมมีทั้งนามธรรมในตัวนอกตัว ที่เป็นสมมติบัญญัติมีมากมายล้นโลกเต็มโลก แต่คนที่ไม่รู้ ก็หลงติดยึดจนเป็นกิเลสตัณหาความเป็นความโกรธ ความโลภ ความหลง เพราะสมมติเอาของไม่จริงมาเป็นของจริง แต่วิปัสสนาจะทำให้เราเห็นของไม่จริง เห็นสมมติก็จริงแบบสมมติ ความยึดถือต่าง ๆ ในรูปในนามในตน ที่มันเคยมีตนอยู่ในทุกเรื่อง มีตนอยู่ในรูป มีตนอยู่ในนาม มีตนอยู่ในเวทนา มีตนอยู่ในความคิดต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้มันจะเฉยได้ มันจะหลุดไปสลายตนออกไป ตนลดลง จนเลื่อนๆ รางๆ

แต่ก่อนสมมติมีอยู่ทุกๆ ที่ ตาเห็นรูปก็เป็นสมมติบัญญัติ ไม่มีสติ ไม่มีวิปัสสนา บัดนี้มันทะลุวิปัสสนา มันเกิดขึ้นเพราะตาเห็นรูป วิปัสสนาขณะที่ตาเห็นรูป วิปัสสนาขณะที่หูได้ยินเสียง มันล่องพ้น มันไม่ติดเหมือนเมื่อก่อน ทางตาเห็นรูปก็เห็นรูปเห็นนามอยู่ในนั้น รูปนามตามเฉย



ตามเฉลยให้หลุดพ้นไปเรื่อยๆ หลุดพ้นเพราะเห็นสมมติไม่โง่เหมือนเมื่อก่อน แต่ก่อนสมมติทำให้หลงทำให้โง่ ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดอะไรต่างๆ ได้ทุกอย่าง ทำให้จิตใจฟู ใจแพบ เพราะสมมติบัญญัติ นี่มันทะลุรู้ปรมาัตถ์ ปรมาัตถ์ คือของจริงที่มันเหนือสมมติ

หลายอย่างที่เป็นสมมติบัญญัติ ก็ขัดแย้งเพราะสมมติบัญญัติทะเลาะวิวาทกัน เพราะสมมติบัญญัติ หมดเนื้อหมดตัวเพราะสมมติบัญญัติ โง่หลงมกยเพราะสมมติบัญญัติ ทำให้เกิดตัว เกิดตน เกิดภพ เกิดชาติ ในสมมติบัญญัติมีมาก คนฉลาดต้องเห็นเรื่องนี้ต้องเข้าใจ รู้เรื่องตัวเอง รู้เรื่องชีวิต รู้เรื่องศาสนา ศาสนาคือคนที่ไม่ทุกข์ คือคนที่ฉลาด ฉลาด เพราะเห็นรูปเห็นนาม เอารูปทำดี เอานามทำดี คิดดี ทำดี พุดดี ก็มี ความมั่นใจ แต่ก่อนโง่เพราะเกิดอุปาทาน เกิดความติดยึด ยึดเอาทุกเรื่อง บัดนี้เห็น เห็นทุกเรื่อง ทะลุทุกเรื่อง เห็นแล้วก็หลุด หลุดพ้นทุกเรื่องไป

แต่ก่อนเราไม่รู้ สมมติบัญญัติ ตาเห็นรูปกับบัญญัติเอาลงไป สมมติลงไป หูได้ยินเสียงก็สมมติลงไป บัญญัติลงไป พอบัญญัติก็เกิดอุปาทาน ขึ้นมา พอเกิดอุปาทานขึ้นมา ก็เป็นไปตามวิบากของอุปาทานที่มันชัดไป บัดนี้ก็เห็นวัตถุอาการ เห็นปรมาัตถ์ เห็นขั้นห้าตามความเป็นจริง เห็นไปเรื่อยๆ ที่ตั้งที่เกิดแห่งทุกข์ หรืออุปาทานก็เกือบจะไม่มีที่ตั้ง เพราะเรารื้อถอน

ในชีวิตของเรา ถ้าเกิดการพบเห็นแล้วความหลุดพ้นก็มีอยู่ตรงนั้นละ เห็นรูป เห็นนาม เห็นรูปทุกข์ นามทุกข์ เห็นรูปโลกนามโลก เห็นรูปสมมติ นามสมมติ สมมติที่เป็นรูป สมมติที่เป็นนาม จริงแบบสมมติ ไม่จริงแบบปรมาัตถ์ ก็ทำให้เกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ถูกต้อง ไม่เกินนั้นไป ไม่เกินสมมติ ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ตัวเอง และไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่คนอื่น สิ่งอื่น วัตถุอื่นต่อไป





๒๘๔ รู้ซึ้ง ๆ

แต่ก่อนมีตัวมีตนเต็มไปทั้งหมด เสียก็มีตนอยู่ในนั้น กลืนก็มีตน  
อยู่ในนั้น รสก็มีตนอยู่ในนั้น อะไรต่างๆ แม้ความคิดไม่มีรูปก็ยังมีตน  
อยู่ในนั้น เป็นเวทนา เป็นตัณหา เป็นอุปาทาน เป็นภพ เป็นชาติ อยู่ในนั้น  
บัดนี้อาการแบบนั้น มันลด มันก็หลุด เกิดวิมุตติ เกิดบริสุทธิ์ เกิดพรหมจรรย์  
ชีวิตบริสุทธิ์เรื่อยๆ ไป

ถ้าจะว่าแล้วมันโล่งไป มันรู้ไป รื้อถอนไป รื้อถอนไป จนไปเห็น  
อุปาทานในชั้น ที่มันเป็นทุกข์ มีรูป มีเวทนา มีสัญญา มีสังขาร มีวิญญาณ  
ที่มันคลุม ที่มันเป็นใหญ่ ที่มันสั่งการ ที่มันเป็นภพเป็นชาติ ที่มันเกิด  
ที่มันดับ เป็นภพเป็นชาติในภพภูมิต่างๆ เพราะมีชั้นห้า ที่เป็นอุปาทาน  
เข้าไปยึด ในภพภูมิต่างๆ ตามแต่สมมติที่จะเป็นไป ตามภพภูมินั้นๆ บางที  
ก็ต่ำที่สุดสูงที่สุดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์นรก เป็นเดรัจฉาน  
เป็นภูมิที่ไม่เจริญหรืออบายภูมิ เป็นภูมิที่เจริญก็ได้ เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา  
เป็นอินทร์ เป็นพรหม เป็นพระก็ได้ ถ้าเห็นชั้นห้าตามความเป็นจริง  
ชั้นห้าก็เป็นเพียงสิ่งที่จะต้องอาศัยเหมือนพวงแพ ที่ใช้ข้ามฟาก ไม่ใช่  
เอาพวงแพนี้ ไปอวดไปอ้าง เอาไปเป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่

## บุญในเรือน

การทำบุญนี้ก็ขอให้เราขยายขอบเขต ไม่ใช่ทำบุญกับพระสงฆ์  
อย่างเดียว ภรรยาสามีกันก็มีโอกาสทำบุญให้กันได้ การทำบุญให้สามีภรรยา  
ก็คือ เป็นคนดี สามีเป็นคนดีของภรรยา สิ่งใดที่ทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษ  
เกิดความไม่สบายใจต่อกันและกัน พยายามงดเว้น เพราะทุกคนรักความสุข  
เกลียดความทุกข์ รักกันก็คือทำตัวให้ดี ถ้าเราเป็นภรรยาก็ทำตัวให้ดี





การรักครอบครัว ก็คือทำให้ตัวเราเป็นคนดี จิตใจก็อย่าเป็นคนที  
วิตกกังวล อย่าเป็นคนทีเอาจแต่คิด ขอให้อาศัยการกระทำเป็นหลัก  
รักครอบครัว รักพ่อ รักแม่ ก็เช่นกัน การรักพ่อรักแม่ ไม่ใช่รักด้วย  
ความคิดหรือคิดถึง รักภรรยา รักสามี รักบุตร ไม่ใช่รักด้วยความคิด  
หรือห่วงใยด้วยความคิดอย่างเดียว ต้องมีการกระทำอีกหลายอย่าง  
รวมทั้งรู้จักรักษาดิน รักษาจิตใจให้ดี จิตใจอย่าให้เป็นทุกข์

อันความสุขไม่ใช่จะแสวงหาที่อื่นนอกตัวไปอย่างเดียว การทำบุญที่  
เป็นการอุปถัมภ์บำรุง บำรุงศาสนานี้ทำเป็นช่วงๆ เป็นบางโอกาส แต่ทำบุญ  
ในครอบครัวนี้ต้องเป็นกิจประจำวัน ทำให้เกิดความผาสุกเรียกว่าอุทิศบุญ  
ให้กัน เราทำบุญได้ด้วยการกระทำ การพูด การคิด คิดสิ่งใดไม่คิดด้วย  
ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความทุกข์ ความอิจฉา เราคิดสิ่งใดต้อง  
ประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา ปราบปรามดีต่อกัน ถ้าเราคิดดีๆ อย่างนี้  
ครอบครัวก็เป็นบุญ บุญนี้ก็เป็นสิ่งล้ำจนครอบครัวเราอยู่ ไม่มีทางที่จะ  
ทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษ ให้มีความเมตตากรุณานำหน้า อย่าให้อารมณ์ คือ  
ความโกรธ ความทุกข์ เป็นสิ่งที่นำหน้าเราไปได้

## ธรรมรวบยอด

มีคนบอกว่าหลวงพ่อบอกแต่เรื่องสติ สติ ไม่ได้พูดเรื่องศีล ไม่ได้พูด  
เรื่องสมาธิ ไม่ได้พูดเรื่องปัญญาเลย ไม่ได้พูดเรื่องวิมุตติ ไม่ได้พูดเรื่องญาณ  
เรื่องฌาน คนที่พูดอย่างนั้นเขาไม่รู้ ภาวะที่ดูนี้มันมีอะไรหลายอย่างอยู่ในนั้น  
เป็นศีลก็ใช่ สมาธิก็ใช่ เป็นปัญญาก็ใช่ เป็นญาณก็ใช่ เป็นวิมุตติก็ใช่  
เป็นสุญญตาก็ใช่ เป็นมรรคก็ใช่ พวกเราคิดดูเป็นพรหมจรรย์ก็ใช่ ฉะนั้น

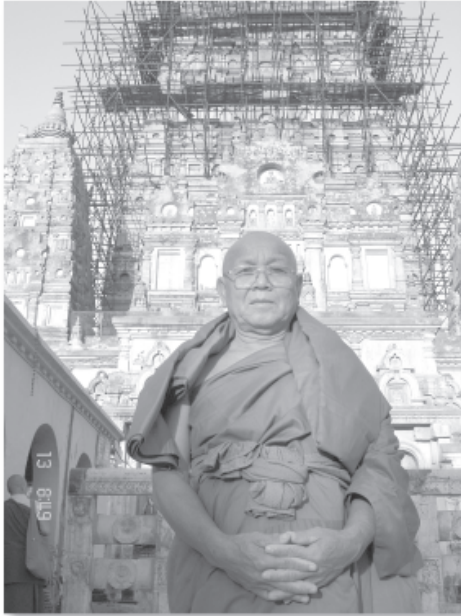


๒๘๖ รู้ซื่อ ๆ

ไม่ต้องพูดมาก ความเป็นหนึ่งเดียวมันมีอยู่ในนั้นทั้งหมด ที่สุดแห่งทุกข์  
มันก็มีอยู่ในนั้นทั้งหมด

หลวงพ่อบุญรอดจากประสบการณ์ ไม่ได้พูดแบบท่องจำ อย่างเห็น  
ความโกรธความโลภความหลงนี้ มันไม่ใช่เรียงแบบนี้ละ ความโกรธความ  
โลภความหลงไม่ใช่อย่างนี้ ตัวหลงเป็นต้น พอหลงก็จึงโกรธ พอหลงก็จึงโลภ  
พอหลงก็ทุกข์ พอหลงก็สุข พอหลงก็รัก ก็ซึ่งวิตกกังวล ถ้ารู้ตัวเดียวตัว  
หลงไม่มี เมื่อตัวหลงไม่มีความโกรธ ความโลภ ความหลงความทุกข์ก็ไม่มี  
มีแต่ตัวรู้







ภาคสอง

สหพันธกรรม





## บทสัมภาษณ์

ขอกราบเรียนถามเกี่ยวกับประวัติหลวงพ่อย่อยๆ และช่วงที่พบหลวงพ่อเถียน และเริ่มการปฏิบัติครับ

หลวงพ่อ ประวัติด้อยๆ หลวงพ่อก็เป็นชาวพุทธผู้หนึ่ง ที่เกิดเป็นคนไทย ก็อยู่ในวงล้อมของวัฒนธรรมไทยๆ ที่เป็นชาวพุทธ ก็เชื่อถือกันแบบคนบ้านนอก เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องกลั่นแกล้ง อยากรได้สวรรค์ ก็แสวงหาคำตอบมา ก็ไม่ค่อยได้กระจ่างแจ้งแก่จิตใจ ไปหลงเล่าเรียนอะไรต่างๆ เยอะๆ เยอะๆ ไปหมด

ชีวิตที่ผ่านมาก็เป็นบทเรียนมาเรื่อยๆ ไม่ได้คำตอบจริงจัง ลังเล สงสัยมาตลอด สงสัยเรื่องบุญ เรื่องบาป ทำไม่จึงมีบุญ ทำไม่จึงมีบาป ทำไม่จึงมีศาสนา ทำไม่จึงมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ทำไม่จึงมีสวรรค์นิพพาน ก็ไม่ได้คำตอบสักที

---

พิมพ์ครั้งแรกใน ธรรมะสู่ธรรมชาติ ตุลาคม ๒๕๓๒





๒๙๒ รู้ชื่อ ๆ

ทำบุญก็เคยทำมา เล่าเรียนอะไรก็เคยเล่าเรียนมา อายุเกือบ ๓๐ ปี ก็ได้ยินกิตติศัพท์หลวงพ่อเทียนว่าท่านสอนวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ที่ไปปฏิบัติกับหลวงพ่อเทียนจะได้คำตอบเรื่องนี้คือ เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องสวรรค์ เรื่องนิพพาน ได้ยินแล้วก็ทำให้คิดอยู่ตลอดเวลา คิดว่าจะไปอย่างไร หลวงพ่อเทียนอยู่ที่ไหน คิดว่าจะออกจากบ้านจากเรือนไปอย่างไร และจะเหมาะสมไหมที่จะไปอยู่อย่างนั้น เราเป็นฆราวาสจะไปทำอย่างไร ก็ตัดสินใจไปหาหลวงพ่อเทียน

ไปหาหลวงพ่อเทียนท่านก็สอนกรรมฐาน แบบที่เราทำกันอยู่นี้แหละ มีการเจริญสติแบบการเคลื่อนไหว ซึ่งไม่ถูกกับจริตหลวงพ่อเลย เอาตัวเองไปตัดสินใจ เอานิสัยตัวเองไปตัดสินใจว่าชอบว่าไม่ชอบ สิ่งใดที่ตัวเองไม่ชอบก็ปฏิเสธ ความเป็นจริงมันไม่ถูก เพราะหลวงพ่อเชื่อว่าตัวเองอาจจะไม่เข้าใจเรื่องธรรมะ อาจจะหลงทิศหลงทางไปไหนไม่รู้

แต่ก็ยังมิบุญอยู่ มีจิตส่วนหนึ่งที่ไม่ค่อยื่อด้านเท่าไร ก็เชื่อบ้าง เพราะเคารพท่านก็เชื่อท่าน ก็เลยตัดสินใจไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อ เริ่มต้นตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ก็ได้คำตอบสิ่งที่สงสัย ได้คำตอบกระจ่างขึ้นเรื่อยมา เลยเห็นว่าเป็นทิศทางที่ทำให้เราเปลี่ยนแปลงจิตใจได้ จากความที่ไม่เข้าใจ ก็เกิดความเข้าใจขึ้นมา เห็นว่ามันเป็นการเปลี่ยนวิถีชีวิตของเราไปในทางที่ถูก แล้วก็พูดได้ว่าไม่หนักเหมือนเมื่อก่อน เบาจิตเบาใจ เห็นถูกเป็นถูก เห็นผิดเป็นผิด

ที่แรกก็เข้าใจเท่านั้น แต่ถ้าเรามาปฏิบัติเท่านั้นมันก็รู้เท่านั้นะ คือแต่แรกไม่คิดว่าจะบวช คิดแต่จะมาศึกษาปฏิบัติ และรับผิดชอบที่บ้านอยู่ เพราะหลวงพ่อเป็นพี่มีหน้าที่รับผิดชอบพ่อแม่พี่น้อง แม่ก็บอกแล้ว บอกอีกว่าไม่ให้บวช บอกว่าลูกตั้ง ๗-๘ คนนี้ไม่หวังพึ่งใคร ก็หวังพึ่ง





เจ้าคนเดียวนี้แหละ แม่พูดให้ได้ยินอย่างนั้น หลวงพ่อก็เลยคิดว่าเราไม่คิดที่จะบวช เพราะยังรับผิดชอบต่อพ่อแม่พี่น้องครอบครัวอยู่

พอมาปฏิบัติเข้า โอ้ เราทำเพียงเท่านั้น มันรู้ว่าไม่เป็นบาป ถ้าเราทำมากๆ มันอาจจะรู้มากกว่านี้ วิธีที่เราจะทำได้มากและมีโอกาสเต็มก็คือบวช ถ้าไม่บวชก็อย่างนี้แหละ ยังไม่สุดฝีมือ ถ้าเราไปบวชก็จะเต็มทีทีเดียว ตอนที่บวชบวช บางทีพระก็เรียกไปใช้นะ ให้ไปเก็บหน่อไม้ซึ่งตัวเองก็ไม่ชอบ เราไม่ได้มาเพื่อเก็บหน่อไม้ ไม่ได้มาเพื่อทำอาหารให้พระ เรามาปฏิบัติ เราเสียงานเสียการไป พระมาใช้เราอย่างนี้เราก็ไม่ชอบใจ ถ้าเราเป็นฆราวาสนี่คงไม่เหมาะเพราะต้องมาเป็นผู้รับใช้พระ ก็คิดไปอย่างนั้น คิดว่าถ้าบวชนี้มันจะได้ปฏิบัติเต็มที่ร้อยเปอร์เซ็นต์ในชีวิตที่เป็นนักบวชก็เลยตัดสินใจบวช

พอบวชก็สมใจจริงๆ ทุกนาที่ทุกชั่วโมงก็ว่าได้ ใช้ชีวิตทุกวันๆ เป็นของเราหมดเต็มที่ เป็นนักปฏิบัติเต็มที่ร้อยเปอร์เซ็นต์ เลยคิดว่าการบวชเป็นพระหรือว่าชีวิตนักบวชนี้เหมาะที่สุดกับการปฏิบัติ นี่เป็นความคิดของหลวงพ่อนะ แต่คนอื่นอาจจะไม่เป็นก็ได้

พอได้บวชแล้วก็มาปฏิบัติธรรมเต็มที่กับหลวงพ่อก็ได้คำตอบไปเรื่อยๆ ขอภัยนะ จนไม่สงสัยเรื่องกายเรื่องใจ แต่ก่อนมีปัญหาเรื่องกายเรื่องใจ ถ้าพูดถึงเรื่องกาย แต่ก่อนก็เป็นคนไข้โรค ปวดท้อง เคยถูกหามเข้าโรงพยาบาล คิดว่าตัวเองจะตายเพราะโรคท้อง เมื่อมาฝึกมาปฏิบัติก็เลยมีทางสำเร็จเรื่องกายเรื่องใจ

ที่ว่าสำเร็จนี่คือแต่ก่อนเคยเป็นคนที่โรค ก็หายจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่ก่อนเคยเป็นคนที่สงสัยลังเลก็ไม่มี ความสงสัยตั้งแต่เกือบ ๓๐ ปี มาจนถึงบัดนี้ ก็นี้กว่ามันเป็นอมตะ เป็นความรู้ที่เป็นอมตะ สุขภาพก็ดีมา



๒๙๔ รู้ จั จั

ตลอดจิตใจก็ปกติมาตลอด คิดว่าหลวงพ่อกีเียนนี้เป็น...หลวงพ่อกีไม่ได้เกิดสมัย ครั้งพระพุทธเจ้า หลวงพ่อกีไม่ได้ยินพระพุทธเจ้าเทศน์ ไม่ได้ยินพระพุทธเจ้าแสดงธรรม หลวงพ่อกีคิดว่าหลวงพ่อกีเียนนี้เป็นครูเรียนตามพ่อก่อนตามครูจริงๆ ไม่ใช่ใครที่โหนเลยเป็นคนสอน

ฉะนั้นหลวงพ่อกีถึงว่า หลวงพ่อกีเียนเป็นคนให้เกิดเรื่องนี้ เพราะว่าสมัยนี้หลวงพ่อกีเห็นหลวงพ่อกีเียนเป็นคนสอนแต่คนอื่นสอนหลวงพ่อกีไม่รู้เรื่องนี้หลวงพ่อกีเียนสอนหลวงพ่อกีรู้อย่างนี้แหละ มีอะไรอีกไหม

กระผมขอกราบเรียนถามหลวงพ่อกีว่าในช่วงแรกสุดที่หลวงพ่อกีไปปฏิบัติกับหลวงพ่อกีเียนใช้เวลานานเท่าใดครับ

เดือนหนึ่ง ที่เป็นฆราวาสนะ

ที่จิตเปลี่ยนครั้งแรกนะครับ

เดือนหนึ่งเต็มๆ จนตกใจนะหลวงพ่อกีเข้าใจเริ่มต้นที่สุด เขี่ยบเส้นทางได้รับรองไม่ผิด ต้องไปทางนี้แน่นอน ตัดสินใจ ไม่ต้องไปถามใคร ตอนแรกสิบวันแล้วก็ยังไม่รู้อะไร บางคนเขาบอกว่า ๗ วันเท่านั้นนะ รู้อุปฐานาม คุณทำไมไม่รู้ เณรน้อยๆ มาถาม โอ้! พี่ทำไมไม่รู้ ผมปฏิบัติ ๗ วันรู้เรื่องรูปแล้ว ก็เลยใจไม่ค่อยดี จนไปถามหลวงพ่อกีเียนว่า “หลวงพ่อกีครับ คนที่มาปฏิบัติกับหลวงพ่อกีไม่รู้อะไรเสียเลยมีไหม” หลวงพ่อกีบอกว่า “ไม่มี” “คงจะเป็นผมนี่แหละเป็นคนแรก” คิดว่าอย่างนั้นนะ จนมีมด้อยขึ้นมา พอได้เกือบเดือน ก็เลยมาเข้าใจเบื้องต้น จับเส้นทางได้ รู้จักรูป รู้จักนาม รู้จักกาย รู้จักใจ ไม่ถูกกายหลอก ไม่ถูกใจหลอก ทำให้ได้ทิศทาง มั่นใจ เป็นวิถีของชีวิตได้ ครั้งแรกเดือนหนึ่ง



ในขณะนั้นหลวงพ่อกำลังใช้วิธีสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรมครับ

ที่มันรู้มันเดินจงกรม แต่ก่อนทำใหม่ๆ นั่งไม่ค่อยได้ พอนั่งมัน  
ง่วงนอน เลยเดินเอา เดินเป็นใหญ่เดินแล้วรู้ หลีกนั้ง การนั่งนี่เรื่องมาก  
ใหม่ๆ นั่งไม่ค่อยได้ บางทีฝนตกต้องกางร่มเดินนะ เพราะนั่งแล้วมันง่วง

ครั้งที่ ๒ เล่าครับหลวงพ่อกำลังจากนั้นอีกนานไหมครับ

พอรู้เรื่องราวรูปเรื่องนามนี้มันไม่ใช่รู้เรื่องราวรูปเรื่องนามอย่างเดียว มัน  
คล้ายๆ กับว่า มันมีผละมีกำลังเหมือนกับว่าเราไม่ได้ทำ ดูมันรู้ไปเลย  
พอมันรู้มันก็รู้ๆ รู้อะไร หลุดอะไร มันพ้นอะไร มันก็รู้ไปเรื่อยๆ เป็น  
ลำดับ สิ่งที่มีมันถูกหรือผิดเราก็ได้คำตอบ คิดว่าจะไปเถียงหลวงพ่อก่อน  
ถ้าหลวงพ่อก่อนไม่รับว่าถูกเช่น เห็นรูป เห็นนามนี้ ถ้าหลวงพ่อก่อนไม่ใช่  
มีเงินหมื่นก็จะลงหมื่น ต้องเป็นเรื่องแล้ว มันไม่ให้หลวงพ่อก่อนตอบว่าถูกนะ  
หลวงพ่อก่อนจะตอบว่าถูกว่าผิด ไม่ต้อง คือมันมั่นใจรู้จักสมมติ รู้จักบัญญัติ  
รู้เรื่องบุญ รู้เรื่องบาป จิตใจก็หลุดพ้นออกไป ต้องหัดปฏิบัติ

ตอนที่กลับมาที่นี้มาบวชนะ มาบวช ก็มาปฏิบัติพอมารู้เรื่องศีล  
เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา ไปมีศีลแล้วจึงรู้จักว่าตัวเองมีศีล เรื่องอารมณ์นี้  
คิดว่าจบตั้งแต่ปีแรกเลย แต่ว่ามันยังไม่เป็น มันจบเหมือนกับว่าทุกอย่าง  
พร้อมเสร็จ แต่มันยังไม่เป็น ปีที่ ๓ จึงเข้าใจจริงๆ ได้คำตอบ มันไม่รู้หรือ  
แต่ว่ามันเป็นแล้วมันก็ไม่ฝันว่ามันจะเป็นแล้ว

ปีที่ ๓ นี่คือการเปลี่ยนครั้งสุดท้ายใช่ไหมครับ

ใช่ ครั้งสุดท้ายปีที่ ๓



๒๙๖ รู้ซึ้ง ๆ

กราบเรียนถามหลวงพ่อกว่า ในช่วงนั้นเป็นอย่างไบบ้างครับหลวงพ่อ ในขณะนั้น  
นะครับ

มันก็ ก็ไม่รู้จะพูดอย่างไร สิ่งที่มีมันเคยมี มันเกิดไม่มีขึ้นมา มันเป็น  
ทั้งรูปธรรม เป็นทั้งนามธรรม สิ่งที่ไม่เคยเป็นมันก็เป็นขึ้นมา หลวงพ่อ  
ไม่ได้ว่าเป็นพระอรหันต์ ไม่ได้ว่าได้บรรลุธรรมะ มันเปลี่ยนแปลงชีวิตของ  
หลวงพ่อ สิ่งที่ไม่เคยเป็นเรื่องของรูปนี้ มันหมดไป สิ่งที่มีมันไม่เคยเป็นมัน  
มีขึ้นมา สิ่งที่มีมันมีขึ้นมามันเป็นอย่างไ เราใช้ได้ ใช้กระทั่งทุกวันนี้ ไม่ผิด  
สิ่งที่มีมันเป็นเราเจอเอามาใช้อีกมันใช้ไม่ได้ สิ่งที่เคยมีมาแต่ก่อน สมมติว่าเรา  
เคยใช้สิ่งนั้น เดียวนั้นมันใช้ไม่ได้ มันจิตมันหมด หมดเรื่องหมดราวไป

วิชาความรู้เกี่ยวกับคาถาอาคมอันนั้นล่ะครับ

อันนั้นมันหมด หมดตั้งแต่เบื้องต้นนะ ตั้งแต่หลวงพ่อรู้รูปนาม รู้สมมติ  
เรื่องที่หลวงพ่อมีความสำคัญมันหมายความว่า ตัวเองเป็นคนดีคนเด่นเรื่อง  
ไสยศาสตร์ หมดไปเลย จิตซีดไปเลย หมดความสงสัยตั้งแต่นั้นมาไม่ข้อง  
ไม่ติด เรื่องของคาถาอาคม พิธีกรรมต่างๆ ที่เป็นสมมติที่เป็นบัญญัติแต่  
ก่อนเคยหลงมัน เดียวนี้ไม่หลงหมดแล้วเหือดแห้งไปเลยพอกลับไปบ้านก็  
ไปเปลี่ยนทิศทางทั้งหมด สิ่งพี่สิ่งน้อง

แต่ก่อนหลวงพ่อกลับไปบ้านจะมีพี่ๆ น้องๆ เอาด้ายมาผูกแขน  
ทำน้ามนต์ ทำนั่นทำนี่ ก็หยุด เลิกไปตามๆ กัน แต่ไปไม่ต้องทำแล้ว  
ต้องเชื่อตัวเอง กรรมเป็นของสมมติ สิ่งห้ามพ่อแม่พี่น้องหมดเลย แต่ก่อน  
เคยให้หลวงพ่อกผูกแขนให้ลูกให้หลาน เอาน้ำมนต์เอาน้ำมาอาบหลวงพ่อก็  
เลิกเลย หยุดเลย





หลวงพ่อดำแล้วในครั้งสุดท้ายนี้ หลวงพ่อเดินอยู่หรือนั่งอยู่ครับ

นั่ง ฉันข่าวเสร็จ

ตอนเช้าหรือครับ

ตอนเช้า ก็สร้างจังหวะนั่งฟังเสาดันเล็กๆ

ที่ไหนครับ

ที่ป่าพุทธาน ตอนเช้า ฉันข่าวเสร็จ พอไปฉันเพลก็ไปพูดให้หลวงพ่อเทียนฟัง พอฉันเพลเสร็จพระทั้งหมดลุก หลวงพ่อก็ยังไม่ลุกนั่งมองหลวงพ่อเทียนท่านอยู่ เพราะขณะนั้นก็มีพระมากนะ ถ้าจะพูดให้พระฟังมากๆ มันก็เยอะ หลวงพ่อไม่ลุก หลวงพ่อเทียนเห็นหลวงพ่อไม่ลุกก็มาถาม ก็พูดให้ท่านฟังผมเป็นอะไรไม่รู้ “อ้อ...” ท่านว่า “บ้ามันโง่ มันโง่ไปทำไหมๆ” หลวงพ่อเทียนดูหลวงพ่อ “เธอไปทำไหม” มันกำลังเป็นอยู่ขณะนี้พอมาท่าปับ มันเป็นขึ้นมา พอมันเป็นขึ้นมาหลวงพ่อก็ทำแบบหลวงพ่อเทียน พอมันหลุดตัวนี้ ก็อยู่ตัวนั้นทันทีที่ดูตัวนั้นทันที มันเข้ามันออกมันอยู่ตัวนั้น เป็นที่แรกก็จำเป็นเหมือนกันนะครูอาจารย์ เพราะเราไม่ใคร่ชำนาญ ครูอาจารย์ก็จำเป็นเหมือนกัน เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็จึงบอกว่า หลวงพ่อเทียนนี่แหละเป็นคนสอน เป็นครูเป็นผู้ให้กำเนิดของสติปัญญา เรื่องนี้ไม่มีใครสอนหลวงพ่อ มีแต่สอนเรื่องอื่นรู้อย่างอื่น

แล้วในขณะหลังจากหลวงพ่อหลุดหรือวางจากสิ่งนั้น สิ่งที่หลวงพ่อดำคิดถึงเป็นเรื่องแรกที่สุด คืออะไรครับ

หลวงพ่อดำคิดถึงพ่อคิดถึงแม่ เอ้อ...นี่ธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดมา พ่อแม่เลี้ยงเรา ธรรมชาติของคนเกิดมา ที่สร้างโลกจนกระทั่งยอมให้มีการ



๒๙๘ รู้ชื่อ ๆ

ตั้งครม.พร้อมทุกข์ยาก เพื่อให้คนเกิดมารู้ อันนี้ ถ้าคนเกิดมารู้ อันนี้ ก็เรียกว่า ธรรมชาติสร้างโลกมาเพื่อมารู้ สิ่งนี้ ก็คล้ายกับว่า สมแล้ว พ่อแม่ที่เลี้ยงลูก มา ก็เพื่ออันนี้ ต่างหาก ถ้าลูกไม่รู้ ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด อีกนะ จึงให้เรียนรู้ การเกิดมา เพื่อไม่เกิด ก็รู้เท่านั้น

คิดเท่านั้น ก็ไปรู้ อีกว่า อ้อ...หลวงพ่อยืน จะใช้อะไร เรา หลวงพ่อยืน จะให้เราทำอะไร เราจะเชื่อหลวงพ่อ ก็ไปบอกหลวงพ่อเลยว่า หลวงพ่อ จะให้ผมทำอะไร “ทำไม?” หลวงพ่อยืนถาม ก็ให้ทำอะไรเล่าครับ หลวงพ่อ “เพียงแต่ผมนึกว่า มันเป็นเรื่อง ที่ถูกต้อง มีจริงไหม ทำได้จริงๆ ไหม พระพุทธเจ้า หลอกคน หรือว่า พระพุทธเจ้า สอนคน ถ้ามันมีจริง ก็ช่วยกัน สอนต่อไป ถ้ามันเป็นจริง ก็ช่วยกันพูด ช่วยสอนคน ไม่ได้ใช้ให้ทำอะไร” หลวงพ่อบอก ก็เท่านั้นเอง

แล้วหลวงพ่อก็คิดถึงพ่อแม่อยากจะช่วยท่านหรือเปล่าครับ

ก็คิดเหมือนกัน พอเข้าใจเรื่องนี้ ก็ไปหาแม่เป็นคนแรกเลย บังคับแม่ เลยนะ แม่ไม่เคยนอนป่าช้าเลย หลวงพ่อไปก็ไปบังคับแม่ เอาผู้ใหญ่บ้าน เอาแม่ แม่ก็บอกว่า โอ้...จะให้แม่ไปอย่างไร เกิดมาไม่เคยไปนอนป่าช้า แล้วอยากจะให้ไปนอนจริงๆ ก็หาเพื่อนให้แม่คนหนึ่ง ไปเรียกเอาแม่ของ หลวงพ่ออนุธรรม เพราะเป็นญาติพี่น้องกัน ไปบังคับให้แม่ไปนอนป่าช้า ไปบังคับผู้ใหญ่บ้าน ซึ่งเป็นญาติของพวกทางบ้านนะ เอาไปฝึกหัด นึกว่า มันจะเป็นเหมือนกับหลวงพ่อ พอมาสอนเข้าจริงๆ โอ้...มันกลับไม่เป็น

ที่แรกหลวงพ่อบอกว่า คนทั้งหมด จะให้อยู่ในกำมือหลวงพ่อเลย สอนให้ คนรู้เลย ทั้งหมดมันต้องเป็นอย่างนี้ เหมือนกันทุกคน ถ้าไม่เป็นอย่างนี้ มัน ไม่ถูก หน้าที่ของพวกเรา มันต้องมานี้ หลวงพ่อทำดูนะ พอทำไป มันก็มาลงที่



ตรงนี้ มันเป็นสูตรสำเร็จมาเลย ถ้าไปที่อื่นไม่ถูกมันต้องเป็นหน้าที่มนุษย์ที่จะมารู้เรื่องนี้

สำหรับแม่ หลวงพ่อก็ถือว่า แม่ยังเป็นผู้สำคัญที่สุด หลวงพ่อจะไปสอนจนกว่าว่าเป็นลมหายใจครั้งสุดท้าย ก็จะไปพูดอยู่อย่างนั้นนะ ทุกวันนี้ก็พูด พยายามพูด ถ้าไม่ได้แม่ หลวงพ่อคงไม่ได้อยู่อย่างนี้ ไปก็ไปบอก อันนี้แม่ก็บอก จะไปไหนต้องให้รู้ เดือนหนึ่งต้องให้รู้ ต้องส่งข่าวอยู่นี้อยู่โน้นอยู่โน้นอยู่โน้น

เดี๋ยวนี้โยมแม่อายุเท่าไรแล้วคะ

อายุ ๘๐ ปี

แล้วโยมพ่อยังอยู่ไหมคะ

โยมพ่อไม่มี เสียชีวิตตั้งแต่หลวงพ่อเล็ก ๆ โน่น เสียตายถ้าพ่ออยู่ก็คงจะดี รู้สึกว่าผิดพลาดเพราะโยมพ่อมีข้อดี ที่หลวงพ่อรู้นะ โยมพ่อเป็นคนที่เอาจริงเอางัง เป็นคนดีนะ เป็นที่ยอมรับของสังคมของพี่น้องของคนในบ้านในชุมชน เป็นที่เคารพรักของคนทั่วไป ไม่เป็นศัตรูของใคร โยมพ่อของหลวงพ่อก็มีความคิดดี หลวงพ่อยังคิดเสียตายอยู่ที่นี่ท่านก็ตายไป ตอนโยมพ่อเสียไปหลวงพ่อยู่ราวขึ้น ป.๒-ป.๓ นะ

หลวงพ่อมีบุตรกี่คนคะ

คนเดียว ตอนหลวงพ่อไปบวชภรรยา มีท้องได้ ๔ เดือน หลวงพ่อนี้ตัดเลย มีท้องได้ ๔ เดือนเท่านั้นเอง หลวงพ่อนี้ตัด แล้วทิ้งเขาไป





๓๐๐ รู้ชื่อ ๆ

ตอนที่ตัดใจมานั้นรู้สึกลำบากใจมากไหมคะ

มาปฏิบัติแล้วนี่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ก่อนที่จะมาที่แรกนี่ ๕๐:๕๐ เป็นห่วงว่าจะไปอยู่อย่างไรจะไปทำอะไร แล้วก็ห่วงทางบ้าน คนก็ยังห้ามและหลวงพ่อก็ไม่ใช่เป็นคนเลวทรามนะ ชาวบ้านชาวเมืองก็เคารพนับถือ เพราะหลวงพ่อใช้ชีวิตมีราคา มีค่า หลวงพ่อก็ไม่ใช่เป็นคนเกียจคร้านเป็นคนสังขมรังเกียจ คนก็เคารพนับถือ ยิ่งหลวงพ่เป็นหมอไสยศาสตร์ ถ้าหญิงมีครรภ์นะ เห็นหลวงพ่เข้าก็สบายเลย เมื่อหลวงพ่ใช้ชีวิตอยู่ตอนนั้นถ้าหญิงคนไหนมีครรภ์ เขาก็บอกตรงๆ ว่า อย่าเพิ่งหนีไปไหน เดือนหน้าคลอดแล้ว พ่ออย่าเพิ่งหนีไปไหน เขาก็บอกเลย ก็ให้อยู่บ้านจะได้เป็นที่พึ่งให้เขา

เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็มีคนเป็นห่วงจะไปจะมาที่แรกก็ครึ่งต่อครึ่ง พอเข้าใจธรรมะขั้นต้นร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่ห่วงใคร คิดว่ามันเป็นทางที่ถูก เหตุที่มาปฏิบัติก็เพื่อรับผิดชอบคิดว่าดีแล้ว จะได้สอนคนให้มาใช้ชีวิตแบบนี้ ยิ่งกว่าเราจะเป็นหัวหน้าครอบครัวมีลูกมีเมีย เราก็จะรักแต่ลูกแต่เมีย แต่ญาติพี่น้อง บัดนี้เราไม่ได้รักเฉพาะเท่านั้น รับผิดชอบต่อมนุษยทั้งโลก ทั้งชาติหลวงพ่จึงตัดสินใจว่าถูกต้องที่สุด แล้วก็เห็นว่ามันไม่มีอะไรที่ขัดต่อเหตุผล ไม่มีเหตุผลที่จะมายับยั้ง แล้วก็มันใจจนถึงทุกวันนี้ ก็ยังมั่นใจว่าขมาย่สิบกว่าปี เหมือนกับบวชสองสามเดือนยังมั่นใจในชีวิตที่เป็นนักบวช ไม่มีอะไรผิดพลาด

หลวงพ่คะ ก่อนที่หลวงพ่จะรู้ธรรมะ หลวงพ่มีความรักธรรมชาติมากเป็นพิเศษอยู่ก่อนแล้วหรือเปล่าคะ

ธรรมชาติอะไร



ตันไม้ฉันนี่แหละค่ะ ซึ่งขณะนี้ หลวงพ่อก็กี่ทำงานด้านนี้ด้วยอย่างมากเลยนะค่ะ ได้ช่วยอนุรักษ์ธรรมชาติอย่างมากที่สุด อยากกราบเรียนถามว่า ก่อนหน้าที่หลวงพ่จะรู้ธรรมนี้หลวงพ่มีความสนใจพิเศษ มีความรักอย่างพิเศษต่อธรรมชาติมาตั้งแต่ตอนนั้นหรือเปล่าค่ะ

ไม่มีเลย สิ่งนี้เพิ่งเกิดขึ้นภายหลัง เมื่อหลวงพ่เข้าใจธรรมชาติ มันไม่ได้รักแต่มนุษย์ มันรักธรรมชาติ รักสิ่งแวดล้อม อยากปกป้องมัน เกิดรับผิดชอบต่อสรรพสิ่งทุกอย่าง หลวงพ่ไม่ได้รู้สึกมาก่อน หลวงพ่เคยเป็นคนทีถ่างป่า ทำไร่ทำสวนคนหนึ่งเหมือนกันหัวไร่ปลายนา ตันไม้ตันไหนดโค่นลง ไปจุดไฟตอนหน้าแล้งนี้เผา ไม่ได้คิดอะไรคิดแต่วันหนึ่งๆ มันครอบจักรวาลนะทำงาน เมื่อจิตใจเราสัมผัสและรับผิดชอบต่อ เกิดรักธรรมชาติ รักตันไม้ รักมนุษย์ให้ความยุติธรรม ตั้งแต่วันนั้นมา

เปลี่ยนตั้งแต่วันนั้นเลยนะครับ

เปลี่ยนมาเลยทั้งหมดเลย ตั้งแต่รูปร่าง ธรรมชาติ ภูมิสมมติ ภูมิบัญญัติ เกิดรักธรรมชาติขึ้นมา ก็เลยใช้ป่า เพราะฉะนั้นสิ่งแวดล้อมของเราก็คือป่า ก็เห็นคุณภาพของป่า เห็นค่าของป่า เห็นตันไม้ มันก็มีชีวิตชีวา เหมือนกับว่าพวกมันรู้เรื่องนะ มันมีชีวิตชีวาอยู่กับป่า โอ้...มันเหมือนกับพวกมันรู้เรื่อง ให้ความสงบร่มเย็น

มันเหมือนเป็นสิ่งๆเดียวกับตัวเราหรือครับ

มันเหมือนเป็นสิ่งๆเดียวกับตัวเรา ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อใคร ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดเป็นเกลอกันหมด เป็นเพื่อนกันทั้งหมด มีการเกิดแก่เจ็บตายอะไรต่างๆ ตั้งแต่นั้นมาไม่เบียดเบียนอะไรใครจนถึงทุกวันนี้ ใครจะมาด่ามาฆ่า เราก็ไม่เป็นไร หลวงพ่มีเอกลักษณ์อยู่อันหนึ่งคือไม่เป็นไร



๓๐๒ รู้ซึ้ง ๆ

หลวงพ่อกะ แล้วที่หลวงพ่อบอกว่าแต่เดิมนั้นหลวงพ่อสุขภาพไม่ค่อยดี แต่เมื่อมารู้ธรรมแล้วเป็นจุดที่เปลี่ยนให้หลวงพ่อสุขภาพดีขึ้นเลยในคราวนั้น กราบเรียนถามว่า ธรรมะอันนั้นช่วยหลวงพ่อย่างไรบ้างคะ

เรื่องสุภาพทางกายนี้ะ หลวงพ่อเห็นชัดว่ามันเป็นอานิสงส์ของ ธรรมะ อานิสงส์ของธรรมะในการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง มันครอบคลุมหมด การเจ็บไข้ได้ป่วย เคยเป็นโรคปวดท้อง มันก็หาย มันเป็นปกติ หลวงพ่อก็อยากจะพูดเลยว่าถ้าไม่รู้ธรรมะหลวงพ่อตายแล้ว เพราะหลวงพ่เป็นคน เอาจริงเอาจัง มันชวนชวายนอยากมั่งอยากมีกว่าใคร ทำวันหนึ่งเขาเกี่ยวข้าว วันหนึ่งเขาได้ ๕๐ กอง หลวงพ่อต้องให้ได้ ๑๐๐ กอง แข่งอยู่ในใจนี้ มันจะเอาอะไรๆ ให้เกินๆ คนอื่นไป จนเราเจ็บไข้ได้ป่วย

ถ้าหลวงพ่ไม่มาทางนี้ก็ตายไปแล้ว กระทั่งมีชีวิตอยู่ หลวงพ่อนึกถึง ที่ไรแล้วขณลุก ถ้าใช้ชีวิตแบบแต่ก่อน หลวงพ่อจะเป็นอย่างไร นี่แหละเป็น สูตรสำเร็จ มันปลอดภัยสู่อิสรภาพ อานิสงส์ของการเจริญสติ อานิสงส์ ของธรรมะ ธรรมะย่อมคุ้มครอง ทั้งกายและใจ

กระผมกราบเรียนถามว่า หลวงพ่อรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงทางกายเลย ไข้ไหมครับ

รู้สึกเห็นได้ชัด ไม่เฉพาะเรื่องสุภาพนะ อะไรที่ลืกลืไปกว่านั้นที่เรา เคยมีเคยเป็น เคยไปเป็นธุระ มันหมดไป ปัญหาเรื่องกายนี้ไม่ได้รับใช้มันแล้ว ไม่ได้เป็นทาสของกาย หลวงพ่อใช้กายนี้เป็นทาสของเราใจก็เหมือนกัน แต่ ก่อนเรารับใช้ใจ เดียวนี้เราใช้ใจแต่ก่อนใจมันใช้เรา มันเปลี่ยนกัน

ถ้าเช่นนั้นมันเป็นอิสระออกไปเลยไข้ไหมคะ มันแยกกันไข้ไหมคะ ก็เหมือนกับว่ากายมันสบายใจเลยอย่างนั้นไข้ไหมคะ



มันสารภาพ ภายนี้มันสารภาพ เราได้คำตอบ มันจะมามีอำนาจกว่า เราไม่ได้ แต่ก่อนกายมันมีอำนาจเช่นความร้อนความหนาว ความทิว มี อำนาจกิเลสตัณหาที่มีอำนาจปรุงแต่งมันมาก เดี่ยวนี้มันไม่มีเลย เราใช้มัน ไม่มีปัญหาเรื่องกายเรื่องใจ เราจะอยู่อย่างนี้จะอยู่ตรงนี้ จะที่ร้อยก็ปี โลกและสังคมจะเป็นอะไรไปก็ตาม หลวงพ่อจะอยู่ตรงนี้ โลกนี้จะมีเรา หลวงพ่อก็จะอยู่ตรงนี้ โลกนี้จะมีอะไรมากมายแน่นขนาดไหน หลวงพ่อก็ จะอยู่ตรงนี้ ไม่มีวันที่จะเปลี่ยนแปลง เพราะว่ามันเป็นอมตะ จะอยู่นี้จะ ไม่ไปไหน จะไม่ต้องเกิด จะไม่ต้องเจ็บ จะไม่ต้องแก่ จะไม่ร้อน จะไม่หนาว จะไม่ทิว จะไม่สุข จะไม่ทุกข์ หลวงพ่อจะอยู่ที่นี้อยู่ตรงนี้แหละ อยู่ที่ไม่ว่าอะไร ไม่มีอะไรๆ

หลวงพ่อดะ หนูขอกราบเรียนถาม ที่หลวงพ่อเขียนเคยบอกว่า ก่อนที่เรา จะตายประมาณ ๒-๓ นาที ทุกคนจะมาที่ตรงนี้ จะมาเจอประสบการณ์ตรงนี้

มันมีที่ มันก็เหมือนกับกายเรา มีที่ มีบ้านมีเรือนถ้าฝนตกเราจะ แฉ่นอยู่อย่างนั้นหรือ เราจะไปอยู่ไหนฝนตก เราต้องหลบเข้าร่มเข้าบ้าน แดดออกเราจะไปนั่งตากแดดอยู่อย่างนั้นหรือ กายมันไม่ยอมหลบเข้าร่ม ใจยิ่งไปกว่านั้นอีก ไม่ต้องมายกมือสร้างจิ้งหะกำหนด มันมีแล้ว มันเป็น แล้ว มันอยากโกรธมันก็ไม่โกรธ อยากทุกข์มันก็ไม่ทุกข์มันไม่เอา ใครจะ บังคับให้มันโกรธ มันขออย่าให้โกรธเถอะ โอ้...ขอกราบขอไหว้ ก็ไม่เอา ให้ทุกข์นิดหน่อยมันไม่เอา มันไม่ปล่อย มันชอบมาอยู่ตรงนี้

เมื่อกายอยากให้มันนั่งตากฝนมันไม่เอามันเข้าร่มทันที ธรรมชาติ เป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเราไม่ฝึกหัด ธรรมชาติของใจมันยิ่งวิ่งเข้าไปหา ยิ่งโกรธ ยิ่งชอบ เอามาคิดอยู่เรื่อยเลย แต่เมื่อเรารู้แล้วมันไม่เอา



๓๐๔ รู้ชื่อ ๆ

คือ แสดงว่ากลับมาสู่สภาพเดิมใช้ใหม่คะ

สู่สภาพเดิม สู่เหย้า สู่ภูมิลำเนา สู่ปกติภาพ จะให้ผิดไปมันไม่เอานั่นแน่ะ มันมาเอง เมื่อมันเจ็บมันก็ไม่ไปยอมเจ็บ เมื่อมันเกิดมันก็ไม่ไปยอมเกิด เมื่อมันแก่ มันก็ไม่ไปยอมแก่ หมายความว่า มันไม่ไปอยู่ เมื่อมันจะตายมันจะไปยอมตายอย่างไร ตายหรือเจ็บ เกิดแก่เจ็บตาย เป็นศิลปะ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ธรรมชาติมันก็ไม่มีความหมาย ให้มันเห็นลงไป ให้มันหิวลงไป ให้มันเจ็บลงไป ให้มันเกิดลงไป มันจะไม่เป็นทุกอย่างเพราะมันเหนือ เกิดแก่เจ็บตาย ไม่ใช่ว่า โอ้ย...ตายแล้ว ช่วยด้วย ช่วยหาไปโรงพยาบาล มันจะมีลักษณะนั้น แต่ยั้งดีเป็นศิลปะ เป็นกำไรชีวิต ถ้าสิ่งเหล่านั้นมันมาแสดงออก

ความทุกข์นี้เราไม่ได้จำนนต่อความทุกข์ มันมองข้ามความเป็นทุกข์ ความโกรธ ไม่ได้ไปจำนนต่อความโกรธ ความไม่โกรธก็มี 'เออ...อยู่นี้ปลอดภัย' ไปอยู่ให้ความโกรธย้ายทำไม 'ไปอยู่ให้ความโกรธย้ายทำไม' สิ่งเหนือโกรธ เหนือสุข เหนือทุกข์มีอยู่ เหนือเกิดแก่เจ็บตายมีอยู่ มาอยู่นี้ อยู่ที่ไม่ปลอดภัย ธรรมชาติก็คือ ธรรมชาติของจิตสู่ธรรมชาติ คือนิสัย เหมือกับเรามาอยู่บ้านเราก็สบาย มีแต่พี่แต่น้องไปอยู่ถิ่นอื่นก็โอ้...เป็นคนอากัฟ แต่คนมีธรรมะเป็นคนอุดมสมบูรณ์ ไม่อากัฟ ไม่จน

จนในที่นี้ไม่ได้หมายถึงว่าจนทรัพย์สมบัติ แต่จนอารมณ์ จนต่อความโกรธ จนต่อความเจ็บ จนต่อความทุกข์ ความทุกข์มาก็เอาความโกรธมากี่เอา เพราะฉะนั้น ไม่จน ไม่รับใช้มัน มันอิสระ ปลอดภัย ธรรมะเป็นอย่างนี้ละ ไม่ใช่ทิ้งลูกทิ้งเมียนะ แต่ให้หลวงพ่อบาบชคนเดียวกี่พอ หลวงพ่อก็ทำงาน เราชู้อย่างนี้ก็ได้ลัดเข้าไปตรงนี้เลยนะ มองข้ามเลยนะ แล้วเมื่อใดที่มันโกรธก็มองข้าม ความไม่โกรธก็มี ไม่ใช่ว่าเมื่อโกรธแล้วจะ



ไปปฏิบัติธรรมที่วัด ไม่ใช่อย่างนั้น เกิดที่ใดตัดมัน แล้วมอง ความไม่โกรธ มองข้ามนะ อย่าไปจำนน มองข้าม ทำอย่างนี้ต้องสร้างสติ ถ้าเราไม่สร้าง มันก็ไม่มี ยามสงบเราก็ฝึกยามคึกเราก็รับได้

หนูทราบว่า หลวงพ่อมีอุปนิสัยละเอียดลออมากคือจะมีความละเอียดกับทุกสิ่ง อันนี้เป็นจริตเดิมของหลวงพ่อกเอง หรือเกิดขึ้นหลังจากที่รู้ธรรมแล้วละ

ถ้าพูดแล้วละก็ ขอบภัยมากๆ หลวงพ่อก็มองเห็นความชั่วแทบจะไม่มี ตั้งแต่รู้แต่ียงสา ไม่เคยได้ตำหนิตัวเอง หรือคิดอะไรมากจนทำให้เสียใจ ไม่ค่อยมี ก็เป็นนิสัยติดมาตั้งแต่รู้อะไร หลวงพ่อก็ไม่เคยทำให้ตัวเอง หรือคนอื่นเดือดร้อนจนเสียใจ แต่เพราะว่าตัวเองยังมีทุกข์บ้าง ยังทุกข์ ยังเจ้าทุกข์อยู่ แต่ยังไม่ถึงกับมีปัญหาต่อผู้คน

พอหลวงพ่อกมาเข้าใจเรื่องนี้ก็ยิ้มได้ หลวงพ่อกคิดว่าได้ดำเนินชีวิต ถูกต้องหรืออาจจะเป็นเพราะนิสัยปัจจัย หลวงพ่อกคิดว่า ต้องสร้าง สิ่งแวดล้อมให้แก่ตนเอง เราจะไปเอาความเพียรขยันขันแข็งอย่างเดียว ไม่พอ ต้องทำใจ ต้องสร้างสิ่งแวดล้อมให้กับตนเอง คือ ความเย็นใจ ไม่เป็นทุกข์ รู้ไม่เป็นไร ไม่รู้ไม่เป็นไร ทำใจให้เป็นสุข สร้างสิ่งแวดล้อมให้กับตนเอง นี่ก็เป็นส่วนสำคัญเหมือนกัน จะมาเอาแต่ความขยันเดินจงกรม สร้างจังหวะอย่างเดียวไม่ได้

หลวงพ่อกก็มีส่วนต้อยบ้าง คือมีส่วนที่ใจเย็นๆ มาแต่ก่อน ไม่ ทะเลาะวิวาทกับใครๆ ใจไม่วุ่นวาม หลวงพ่อกอยู่ได้ เคยมีปัญหากับตัวเอง เหมือนกัน แต่ว่าไม่เป็นไร เพราะเคยทุกข์มาเคยรู้มา เป็นความทรหดอดทนอันหนึ่ง รู้กับความทุกข์ยากลำบาก พ่อตายจากตั้งแต่ตัวเล็กๆ ฟันฝ่าอุปสรรคมา รับผิชอบต่อสู้อดออม ใจยับยั้ง ใจเย็นนะ เป็นทุนอยู่ หรือครั้งนี้ก็เป็นทุน



๓๐๖ รู้ซึ้ง ๆ

ฉะนั้นเราก็ให้เป็นทุนบ้างก็ได้ อย่างว่ามม อย่าผลุนผลัน อย่าลุลลูลูลน เอาความไม่เป็นไรไปก่อน เป็นทุนไปก่อน ได้ก็ไม่ใช่ ไม่ใช่ก็ไม่ใช่ไร ผิดก็ไม่ใช่ไร ถูกก็ไม่ใช่ไร เรายังมีโอกาสแก้ อยู่โดยชอบ อันนี้แหละวิธีอยู่โดยชอบ ไม่ใช่มาอยู่วัด อยู่ที่ไหนก็ได้ใจเย็นๆ ไม่เป็นทุกข์ คนอย่างนี้เหมาะที่จะได้บรรลธรรมถ้า พุๆ แปปๆ จิตใจไม่สับสน ไม่อ่อนโยน มันก็ไม่เหมาะเป็นส่วนประกอบอีกส่วนหนึ่ง หลวงพ่ออยากจะสอนพวกเรา อันนี้ให้เป็นทุนเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อม อยู่โดยชอบ ไม่ใช่อยู่วัดนะ อยู่โดยชอบ คืออยู่ด้วยความใจเย็นๆ นะ

หลวงพ่อกับ ภาวะอันนี้ได้มีอยู่แล้วในคนทุกๆ คนใช้ไหมครับ

ธรรมชาติของคนร้อยเปอร์เซ็นต์ถ้าไม่ไปสู่จุดนั้นจะไม่ถูก ไม่จบ จะอยู่ที่ไหนจะรู้อะไรมาก็ไม่จบ ถ้าไปสู่ภาวะนั้นแล้ว โอ้ย...มันเป็นสมบัติของเราทุกคน สู้ธรรมชาติ เดียวนี้เราไม่ได้สู้ธรรมชาติพลัดถิ่น พลัดบ้าน พลัดเมือง ไปที่ไหนไม่รู้ บางทีก็เปลี่ยวใจ บางทีก็กังวล บางทีใจมันจะขาดรอนๆ มันคิดวิตกกังวลอยู่ คือพลัดบ้านพลัดเมือง ที่เป็นปกติภาพ ใครเขาจะว่าอะไร เราต้องรู้ตัวเราเองไม่ทำบาปเอง ไม่เศร้าหมองเอง เมื่อจิตไม่ทำบาปก็หมดจดเอง คนอื่นรู้ไม่รู้ก็ช่างแต่เรารู้ตัวเราเองรับรองไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใคร

แต่สมบัติบัญญัตินั้นพูดอยู่ หลวงพ่อยังดูได้ด่าได้ ดูเถร เสียหนัก เสียหนะ แต่ว่าใจอย่างหนึ่งปากอย่างหนึ่ง หลวงพ่อดูได้ใครบ้างก็ได้ แต่ใจยังประกอบด้วยเมตตา การด่าไปคือความรักที่แฝงด้วยเมตตาลึๆ ไม่ใช่ด่าด้วยอารมณ์ แยกเป็นอิสระด้วยความปรารถนาดีปิยวาจาอาจจะเป็นการด่าก็ได้ ไม่ใช่ว่า นี่คุณ ผมรักคุณ อันนี้อาจจะไม่ใช้ปิยวาจาแต่ถ้าพูดว่า นี่คุณอย่าทำอย่างนั้น นั่นผิดแล้วนะ นั่นคือปิยวาจาเมื่อทำผิดแล้วต้องว่า



หลวงพ่อดำครับ คนเราทุกคนที่เกิดมานี้ก็มีชีวิตอยู่เพื่อมาถึงวันนี้เท่านั้นเอง

เท่านั้นเอง ให้เรารู้ก่อนมันชะ อย่าให้มันเป็นก่อนเรารู้ มันจะเสียท่าเรารู้ก่อนตั้งแต่เราเป็นหนุ่มมันจะดีกว่า อย่าให้ความทุกข์มาลงโทษเรา เห็นความทุกข์เพื่อไม่ทุกข์ เห็นความโกรธเพื่อไม่โกรธ มันตรงข้ามกัน เห็นหลังล้ามาเป็นหน้า มันไม่ใช่จะไปอยู่อย่างนี้อย่างเดียว ไปอยู่ทำไมกับความโกรธ ไปอยู่ทำไมกับความทุกข์ ไม่โกรธก็มี ไม่ทุกข์ก็มี ควายนั่นตกหล่น มันยังรู้จักถอนตัวออกมา แต่คนเมื่อไปตกอารมณ์ทำไมไม่รู้จักถอนตัว ไปปล่อยให้ตนเองจมอยู่ทำไม ข้ามวันข้ามคืนทำไม เศร้าหมองทำไม ต้องถอนออกมาเลย

ยิ่งเคยชินก็ยิ่งเป็นศิลปะ ง่ายที่จะไม่โกรธ ง่ายที่จะไม่ทำ นั่นแหละนักปฏิบัติธรรม กายนี้มันยังรู้เมื่อไฟตกใส่ตัวบัดทันที แต่ใจของเราไม่รู้ ถ้าเราไม่ทันมันยิ่งวิ่งเข้าหามันยิ่งคิดว่าความโกรธมันเป็นเรื่องดี ด่าเขาได้ก็ดีใจคิดฆ่าเขาก็ดีใจ คนที่โกรธเขาไม่รู้เหตุผลอารมณ์มันไปอยู่ก่อนเหมือนเกาอี้ตัวนี้ หลวงพ่อนั่งแล้วคนอื่นก็นั่งด้วยไม่ได้ เพราะหลวงพ่อนั่งก่อน

หลวงพ่อดำครับ อันนี้ถ้าผมจะพูดว่า แท้จริงแล้วนั้นคนเราที่เดินทางตลอดมานี้ก็เพื่อเดินเข้ากลับไปสู่จุดเริ่มต้นของเราเอง คือ การเดินทางกลับไปสู่จุดเดิม เพียงแต่ว่าใช้เวลาต่างกันแต่แต่ละคนใช้หรือเปล่าครับหลวงพ่อ

ไปสู่สภาพเดิม แต่ใช้เวลาต่างกัน แต่คนที่ไม่รู้ก็หลงไปเลยนะ ตายทั้งเปล่าๆ แต่คนที่เพียรที่จะหาคำตอบจากสิ่งเหล่านี้จึงมีโอกาสร้อยเปอร์เซ็นต์แต่โดยมากไม่รู้ กลบเกลื่อนตัวเองแต่ถ้าเรามองข้ามเสียหน่อยมันมักจะแยมออกมาให้เราเห็นความไม่จริงมันก็สารภาพแต่ถ้าเรากลบเกลื่อนมันทั้งหมด อะไรก็เรทั้งหมด ยอมรับใช้มันทั้งหมดมันก็มีอำนาจบาไทใหญ่ เช่น กิเลส ตัณหา ราคะ โทสะ ใหญ่โต





๓๐๘ รู้ซึ้ง ๆ

แท้จริงก็เลสไม่มีอะไร ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่ใช่ใหญ่โตอะไร แต่ถ้าเรา  
กลบเกลื่อนตัวเรา มันเป็นเรื่องใหญ่โต แต่ถ้าเรารู้จริงๆ แล้วมันจะเข้าแถว  
มาสารภาพ ไม่ต้องไปค้นหา นี่เป็นสมมตินะ นี่เป็นบัญญัติ นี่เป็นรูปทุกข์  
นี่เป็นนามทุกข์ นี่เป็นรูปโรค นี่เป็นนามโรค นี่เป็นรูปสมมติ นี่เป็น  
นามสมมติ นี่เป็นบัญญัติ มันจะเข้าแถวมาบอกเลย สารภาพเลย เราเป็น  
เพียงผู้ดูเฉยๆ มันจะมาให้เราเห็น มาให้เราเห็น ถ้าตาเราคม ถ้าเรามี  
ปัญญาญาณ หรือวิปัสสนาญาณ หรือมีสติปัญญา เราจะเห็น

หลวงพ่อก็ไม่มีตำรา หลวงพ่อพูดจากธรรมชาติ ในตำราเขาจะว่าอย่างไร  
หลวงพ่อก็ไม่รู้ละ หลวงพ่อก็รู้จากธรรมชาติ คั้นสู่ธรรมชาติได้คำตอบจาก  
ธรรมชาติ เรื่องกายและใจ จนหมดปัญหา ๒ อย่าง หลวงพ่อหมดจริงๆ  
หมดปัญหาหมดเนื้อหมดตัว ไม่มีอะไรที่จะล้งเล้งสย ได้คำตอบทุกอย่าง

เมื่อกายมันแสดงออก เมื่อใจมันแสดงออก รู้เรื่องของกาย อาการ  
ของกาย ใจจริงๆ ก็รู้ อาการของใจจริงๆ ก็รู้ เกิดขึ้นที่ใดก็รู้ เพราะมันเป็น  
เรื่องเดียวกัน เช่นความโกรธเกิดขึ้น โกรธก็ครั้งก็หนก็คือความโกรธ จะมา  
หลอกเราไม่ได้ความทุกข์เกิดขึ้นก็รู้เกิดเมื่อไรก็คือความทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์  
สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์  
การพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็เป็นทุกข์ ความไม่สบายกาย ความ  
ไม่สบายใจก็เป็นทุกข์

หลวงพ่อยากจะเปลี่ยนว่าความไม่สบายใจไม่เป็นทุกข์ ปรารถนา  
สิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นไม่เป็นทุกข์ รูปไม่เป็นทุกข์ เวทนาไม่เป็นทุกข์ มันต้อง  
สลับพูดอย่างนี้แหละ รูปไม่เป็นทุกข์ เวทนาไม่เป็นทุกข์ เพราะมันเปลี่ยน  
ทิศทาง ไม่ได้เอาความทุกข์มาลงโทษเอาความทุกข์มาเป็นบทเรียน เอา  
ความทุกข์มาวิเคราะห์ จะเห็นอย่างชัดเจน เห็นตั้งแต่รูปนาม รูปทุกข์ รูปโรค



เห็นรูปโรค เห็นนามโรค เห็นนามทุกข์ มันชัดขึ้นมามากเรา เห็นนี้ไม่ใช่รู้ ไม่ใช่คิดเห็น เป็นการพบเห็นจริงๆ จนอาการอย่างนั้นหลุดไม่ได้ ขอให้มาร้อยครั้งพันหนก็ได้ ไม่ต้องสงสัย การเห็นธรรมชาติของมัน สู้ธรรมชาติ คื่นธรรมชาติ ไม่ทำให้ธรรมชาติวิปริต ใช้ธรรมชาติเป็นการสื่อความหมาย ขอบคุณความทุกข์ ขอบคุณความโกรธ เพราะเราเคยรับใช้ตั้งแต่เด็กมา

พอเราเห็นโทษอันนั้น เราก้ย่นมันกลับคืนไป ถ้าไม่มีทุกข์ ถ้าไม่มีผิด มันจะมีถูกไม่ได้ อย่าไปคิดเป็นเรื่องลึกลับซับซ้อน อะไรมากมาย ใครก็รู้ได้ รู้ได้ทุกคน ตอนนั้นหลวงพ่อดำชีวิตมาเกือบ ๓๐ ปี ไม่มีใครสอน สอนก็เป็นการสอนให้รู้ ไม่ได้สอนให้เป็นแต่หลวงพ่อดำเขียน สอนให้เป็นนะ สอนให้เป็นแต่ว่าเป็นจริงๆ ไม่ใช่หลวงพ่อดำสอน เราสอนตัวเรา

หลวงพ่อดำ ขอรบเรียนถามว่า หลังจากที่หลวงพ่อรู้ธรรมถึงที่สุดแล้ว และหลวงพ่อดำไปช่วยพัฒนาชีวิตจิตใจความเป็นอยู่ของชาวบ้าน ทำงาน ด้านอนุรักษ์ธรรมชาติ แล้วก็สอนกรรมฐานอยู่ทางโน้น หลวงพ่อดำเขียน ท่านสนับสนุนไหมคะ หรือว่าท่านต้องการให้หลวงพ่อดำอยู่กับท่าน

ก็สนับสนุน แต่ว่าหลวงพ่อดำก็มองปัญหาว่าคนที่เดินเข้าวัดมันดีแล้ว แต่คนที่ยังไม่คิดจะเข้าวัดนี้หลวงพ่อดำก็มองไปอีกมุมหนึ่ง ที่หลวงพ่อดำอยู่ที่นั่นอาจจะไม่เหมือนกับวัดสนามใน วัดสนามในที่นี้คนเดินเข้าวัดสนามใน เป็นแถวทีเดียว หลวงพ่อดำอยู่ที่นั่น หลวงพ่อดำทำงานช่วยเหลือ ทำศูนย์เด็ก ทำโครงการช่วยชาวบ้าน เพราะเห็นที่นั่นมีปัญหา หลวงพ่อดำไม่ได้สอนธรรมะที่แรก เพราะคนที่นี่ไม่เข้าใจหลวงพ่อดำแต่ถ้าจะให้เขาเข้าใจหลวงพ่อดำ หลวงพ่อดำก็ต้องอยู่กับเขาให้เขาพิสูจน์ หลวงพ่อดำก็ทำงานทำ หลวงพ่อดำอยู่หนึ่งๆ ไม่ใช่



๓๑๐ รู้ชื่อ ๆ

การสอนธรรมะอย่างเดียวยังไม่ทันเวลาบางทีก็ต้องสอนอย่างอื่นไปด้วย  
สอนชาวบ้านให้พัฒนาปลูกต้นไม้ รักษาธรรมชาติ บางทีก็ช่วยเด็กเล็ก  
ช่วยคนยากคนจนไปบางคนบอกว่าหลวงพ่อน่าจะมาอยู่กรุงเทพฯ ทำไมไม่  
อยู่ในป่า หลวงพ่อคิดว่าอยู่กรุงเทพฯ นี่ก็ดีแต่คนที่เข้าวัดนี้มันดีแล้ว คนที่  
ยังไม่คิดจะเข้าวัดนี้คนพวกนั้นก็จำเป็นเหมือนกัน หลวงพ่อก็เลยใช้ชีวิต  
แบบนั้นเอง

ถ้าใครมาได้ทราบแล้วก็คงเข้าใจนะจะว่าการที่หลวงพ่ไปอยู่ที่นั่นยากลำบาก  
กว่าที่จะอยู่ในเมืองอีก เพราะต้องต่อสู้กับความไม่รู้ของคน

ที่นั่นลำบากมาก หลวงพ่อดูแล้วพระรุ่นหลวงพ่อนี้ไม่ได้อยู่สภาพ  
เช่นนั้นเท่าไร สู้อยู่กับป่ามีภาระต้องสู้กับทิวทัศน์ของคน งานหนักแต่ประโยชน์  
น้อยผลน้อย แต่เดี๋ยวนี้รู้สึกว่ดีขึ้นบ้าง เพราะคนแถวนั้นมีเยอะที่หลุดโผล่มา  
ต่างถิ่นมา สิ้นหวังในชีวิตมา จะให้เขารักถิ่นรักฐานเหมือนคนบ้านเรานั้น  
เป็นไปได้ จากบางขวางก็มี ขอภัยเถอะไล่ฆ่ากันเหมือนวัวเหมือนควาย  
ในวัดหนึ่งการพนันเต็มไปทั่ววัด หลวงพ่ไปอยู่ปีแรก เก็บขวดเหล้าบนศาลา  
ใต้ถุนศาลาเป็นกองๆ

ชีวิตหลวงพ่อนี้ ชีวหนึ่งนั้นก็รักษาธรรมชาติดูรักษัธรรมชาติ  
อนุรักษ์ธรรมชาตินี้มันใหญ่โต ธรรมชาติถูกทำลายมามากแล้ว ต้องช่วยกัน  
บำรุงรักษาไว้ หลวงพ่อต้องสอนให้ชาวบ้านมีความเข้าใจให้มีความสำนึก  
ในความสำคัญของป่าของธรรมชาติ ใช้ชีวิตโดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติ  
อีกชีกหนึ่งก็ต้องสอนธรรมะ สอนกรรมฐาน







## ตอบข้อสงสัย

หลวงพ่อดะ เกี่ยวกับการไม่ยึดมั่นถือมั่นนี้ คนที่ชอบใช้อารมณ์  
โต้ตอบกับคนอื่น อย่างเวลาที่เขาโกรธขึ้นมา พอได้เที่ยวด่าว่าเบ้งๆ ไป  
ด่าเสร็จแล้วก็ปล่อยวาง สบายใจดี ดูเขาไม่ต้องทุกข์ร้อนอะไร ลักษณะ  
อย่างนี้เป็นการถือมั่นอย่างหนึ่งหรือเปล่าคะ

โอ อย่างนั้นมันเอาไปกินหมดแล้ว เจ้ากิเลสมันเอาไปกินจนอึด  
ไม่ใช่เขารู้จักปล่อยวางนะ มันสะใจแล้วต่างหาก

แต่เขาก็ไม่ทุกข์ ไม่ต้องมาอึดอัดขัดใจอยู่นี้คะ

กิเลสมันอึดตัวเป็นเหมือนกัน ได้ด่าสักทีก็สบายใจ จริงไหม

หลวงพ่อดะครับ การที่เราทำอะไรไปก็แล้วแต่ อาจจะเป็นสิ่งไม่ดีไม่งามไปบ้าง  
อย่างเวลาโกรธขึ้นมาแล้วก็ทำอะไรรุนแรงโต้ตอบไป ทำแล้วก็ไม่เก็บมา

---

พิมพ์ครั้งแรกใน เส้นทางธรรม มกราคม ๒๕๒๔



๓๑๔ รู้ซึ้ง ๆ

คิดโน้นคิดนี้เราก็สบายใจดี แต่บางคนที่เป็นคนดีเป็นนักอุดมคติ ทำอะไรแล้วชอบเก็บเอามาคิด จะดีไหม จะผิดไหมอะไรอย่างนี้ การเก็บเอามาคิดนี้ทุกข์หนักกว่าการไม่เก็บมาคิดนะครับ

ถูกแล้ว เพราะอย่างนี้การรักษาศีลทำความดีแล้ว ทุกข์ก็ยังมียังเป็นกันอยู่ แต่เขาก็รู้จักแล้วว่า ความดีความเลวทั้งของตนเองของผู้อื่นเป็นอย่างไร ทำแล้วเกิดผลอย่างไร นั่นเขารู้จักแล้ว เพราะเขาเก็บเอามาคิดต่อไปเขาต้องรู้จักปล่อยวางบ้าง รู้จักสรุปทบทวน เอาประสบการณ์มาเป็นครู รู้จักพิจารณาเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผิดถูกอย่างไรให้ถือเป็นบทเรียน

เคยฟังท่านเขมานันทะพูดว่า คนที่ปฏิบัติธรรมนี้เหมือนกับคนฝึกหัดขับรถ ช่วงหัดตอนแรก มันก็อึดอัด ยากล้าปากพอควร

ก็เป็นอย่างนั้น อย่างเราเคยหัดขี่จักรยาน ตอนหัดใหม่ๆ รู้สึกว่าทรงตัวลำบาก ตั้งใจว่าจะเลี้ยวทางซ้ายมันก็เลี้ยวไปทางขวา เห็นหลักเห็นตออยู่ข้างหน้าว่าจะหักหลบกลับวิ่งทับขึ้นไปเลย กว่าจะทรงตัวเป็นต้องเลี้ยวไปเลี้ยวมาจนเหงื่อไหลไคลย้อย แต่พอหัดเป็นแล้วมันเป็นอย่างไร มันสบาย ทุกอย่างเป็นไปเอง จะเลี้ยวซ้ายก็ซ้าย จะเลี้ยวขวาก็ขวา แค่วิ่งคล่องว่องไว

หัดลำบากๆ อย่างนั้น เราไม่หัดเสียเลยไม่ดีกว่าหรือคะสบายดี

ก็ไม่เป็นซิ ถ้าไม่รู้จักฝึกหัดจิตใจตนเองเอาไว้ ชีวิตเราก็ถูกใช้ถูกเจ้าอารมณ์ความทะยานอยากมันใช้ มันบงการชีวิตให้ลุ่มๆ ดอนๆ ไปตลอดชาติเลย

ประสบการณ์ของหลวงพ่อก็เป็นอย่างไรบ้างครับ ตอนเริ่มฝึกหัดใหม่ๆ มีอุปสรรคมากไหม หรือว่าคล่องเลย



โอ หลักรูเลมาก เริ่มฝึกหัดตอนแรกนี่ อึดอัด เบื่อหน่ายมาก ทำไมเราต้องมานั่งฝึกนั่งทำอยู่อย่างนี้ นี่มันคิดโต้แย้งอยู่ในใจตลอดเวลาเลย แต่ก็ยังทำหยาตัวเองอยู่ ยังฝึกต่อไป พอฝึกๆไป กำหนดความรู้สึกตัวบ่อยเข้า จิตที่คิดโต้แย้งอยู่ก็ลายตัว มีสติรู้ตัวมากขึ้นต่อเนื่องขึ้นตื้นขึ้นเรื่อยๆ อยู่ต่อมาก็ได้เส้นทาง เมื่อสติตื่นตัวขึ้นมามันได้เส้นทางจริงๆ เห็นรูปเห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ เห็นภาวะความเป็นไปของกายของจิต โอชีวิตตอนนั้นมันหล่อเลี้ยงด้วยปีติ ไม่เพื่อเจ้อ มีสติเด่นเป็นตัวของตัวเองขึ้นมาจริงๆ แต่ช่วงแรกๆ นี่ยุ่งยากพอสมควร ต้องลงแรงอึดอัด ลำบากมาก ที่จริงหลวงพ่เคยฝึกแบบพุทฺโธมาก่อน ลงแรงกับการหัดบริกรรมพุทฺโธมาจนชำนาญ แต่ยังโกรธเป็น ยังแก้ทุกขไม่ได้ พอมาหัดเจริญสติแบบนี้หัดใหม่ๆ ก็ยากมากเพราะมันก็ยังคัดค้านอยู่ในใจ แต่พอทำความเพียรไปเรื่อยๆ เมื่อสติเด่นชัดขึ้นมา ถึงได้รู้ว่าวิธีนี้ไม่ยากและมีอานิสงส์สูง ทำแล้วเรารู้สึกว่าฝึกหัดแบบพุทฺโธที่เคยทำมาแต่ก่อนนั้นยากกว่ามาก

มันแตกต่างกันอย่างไร ที่ว่ายากกว่า หมายความว่าโอกาสสวอกแวกมีมากกว่า หรือคะ

เปล่า ตอนสมัยที่ฝึกพุทฺโธนั้น เป็นการเริ่มต้น พอทำเป็นแล้วรู้สึกว่ายั่งยืน ความร้อนกร้อนใจต่างๆ ยังรู้มทำร้ายเราอยู่ ต่อมาเปลี่ยนมาทำวิธีนี้ มันก็ง่ายกว่าตอนทำพุทฺโธ หลวงพ่อรักที่จะฝึกหัดตนเองอยู่แล้วเลยไม่ต้องบังคับตัวเองมากนัก มีศรัทธาที่จะเรียนรู้เป็นประสบการณ์ใครไม่ทำก็ไม่เป็นไร เราจะต้องฝึกหัดตนเองให้ได้ เอาดีให้ได้ ที่แรกคิดอยู่อย่างนี้ม่กำลังใจอย่างนี้มาตลอด

เคยถามหลวงพ่เขียนท่านว่า หลวงพ่เริ่มทำความเพียรแบบนี้ตั้งแต่อายุเท่าไร ท่านบอกว่าทำตอนอายุ ๔๖ ปี ช่วงนั้นตัวหลวงพ่เองอายุ ๓๐ ปี ก็เลยทำในใจว่า คนเราคงไม่แก่เกินกันขนาดไหนนัก





๓๑๖ รู้ซึ้ง ๆ

ถามท่านอีกว่า “คนที่ตั้งใจมาเจริญสติกับหลวงพ่อก่อนแล้ว ไม่รู้มีบ้างไหม” ท่านก็บอกว่า “ไม่มี” เราก็เลยมีศรัทธาไม่คิดอะไรมาก ตั้งหน้าทำความเพียร เดินจงกรมทำความรู้สึกตัว กำหนดรู้วิริยาบถไปเรื่อยๆ หัดเรียนรู้เป็นประสบการณ์ ไม่ได้มีโอกาสมานั่งถามอะไรมากมายเหมือนอย่างพวกเราว่ามันเป็นยังไง อะไรอย่างนั้น ไม่ได้ใช้วิธีเรียนรู้หาข้อมูลกันก่อน ก็ถามเหมือนกัน แต่ชอบเรียนรู้เอาจากประสบการณ์มากกว่า

ตอนนั้นหลวงพ่อก็คือสอนให้กำหนดความรู้สึกตัวโดยการสร้างจังหวะ ก็ทำความรู้สึกตัวง่ายๆ อย่างนี้ รู้แบบนี้ละ ท่านแนะนำให้ทำกันจริงๆ ไม่ได้มานั่งอธิบายตอบคำถามมากมาย อย่างที่ท่านทำอยู่ทุกวันนี้ ท่านแนะนำให้ฝึกหัดกันเลย นานๆ ท่านจึงจะแวะเข้ามาสอบถามทีหนึ่ง

ครั้งหนึ่งท่านมาถามว่า “เป็นไง” ก็ตอบท่านไป “ไม่เป็นยังไง” ท่านก็เดินหายไปเลย วันต่อมาก็มาอีก แนะนำว่า “ไม่ต้องคิดโน้นคิดนี่นะ ให้ทำความรู้สึกตัวกำหนดความรู้สึก เห็นกายที่มันเคลื่อนไหวไปมา ให้ทำไปเรื่อยๆ” คุยกัน ๒-๓ คำเท่านั้น ท่านก็เข้ามาแนะนำหลวงพ่อกำลังอยู่หลายวัน บางวันก็มาคุย บางวันก็มาทำโน่นทำนี่ให้ดู

ตัวหลวงพ่อกเองบางครั้งก็ยังไม่เข้าใจที่ท่านแนะนำ แต่ก็ตั้งหน้าทำความเพียรไปเรื่อยๆ พยายามกำหนดความรู้สึกตัวกับวิริยาบถไปเรื่อยๆ ใจเราก็เผลอบ้าง รู้ตัวบ้าง สลับกันไป ใช้เวลาอยู่ถึงหนึ่งเดือนเต็มๆ จึงเข้าใจภาวะที่หลวงพ่อกท่านมาแนะนำพอสติเด่นชัดขึ้นมา ความรู้สึกเรตินตัวตั้งมั่นขึ้นมาได้ มันรู้สึกเลยว่าเราได้เส้นทางชีวิตจริงๆ

ช่วงนั้นหลวงพ่อกเสียเวลาไปมาก เพราะมัวมีอุปาทานในการปฏิบัติแบบเก่า จิตใจเราเคยสงบนิ่งเวลาบริกรรมพุทโธ เย็นสบาย ก็ติด คิดว่าทำแบบนั้นสบายกว่าการมาทำความรู้สึกตัวแบบนี้ จำได้ว่าไปปฏิบัติอยู่กับ





หลวงพ่เขียนท่านหลายคน เพื่อนๆ เขาทำไป ทำไป เพียงอาทิตย์ ๒ อาทิตย์  
ก็มีมรรคผลกันแล้ว แต่หลวงพ่อนี้ตั้งหนึ่งเดือนเต็มๆ นี่เพราะเรามาณะทูล  
อยู่อย่างนั้น

หลวงพ่คะ หนูเคยฝึกด้วยตนเอง หัดเดินจงกรม นั่งสร้างจังหวะ พอทำไปๆ  
ก็กลับไปตามดูลมหายใจไปด้วย เพราะเคยฝึกแบบอานาปานสติมาก่อน

บางทีก็ต้องพลัดไปอย่างนั้นเป็นธรรมดาเพราะเราเคยชินมาก่อน

คะ พอจะพยายามไม่ตามดูลมหายใจ หันมาเพ่งอยู่ที่มือทุกระยะ ก็เลย  
ปวดหัวขึ้นมาอีก

อย่างนั้นไม่เอา

เป็นไปได้หรือคะ ที่จะใช้หลักการอันเดียวกัน

หลวงพ่เคยทดลองประยุกต์ดูแล้ว ตอนช่วงที่มาฝึกเจริญสติใหม่ๆ  
อานาปานสติทำแล้วความรู้สึกตัวมันไม่ชัด ไม่เหมือนกับการตั้งสติทำ  
ความรู้สึกตัวอย่างนี้ ความรู้สึกตัวต่อการเคลื่อนไหวกายไปมาในอิริยาบถ  
ต่างๆ นี่มันเด่นชัด มันกำหนดได้ง่ายกว่า ทำแล้วสติมันเด่นมันตื่นตัวขึ้น  
มาจริงๆ และหลังจากที่จิตตื่นตัวตั้งมั่นได้แล้ว การรับรู้ต่อความเป็นไป  
ของลมหายใจอันละเอียดก็ดี การเห็นกายเคลื่อนไหวในอิริยาบถทั้งหยาบ  
ทั้งละเอียดก็ดี การภาวนาสัมมา-อรหัง หรือ ภาวนาพุท-โธ ก็ดี มันทำได้  
และทำได้อย่างมีความรู้สึกตัวต่อเนื่อง ไม่มีปัญหาเลย ลมหายใจจะละเอียด  
อย่างไร เราก็เห็นความเป็นไปอย่างชัดเจน เพราะจิตเราตื่นตัวและละเอียด  
ขึ้นมา หลังจากที่เราจักกำหนดสติ ตั้งสติได้แล้ว

ช่วงปี ๒๕๑๘ ได้ตามหลวงพ่เขียนไปอยู่วัดชลประทาน ท่าน  
เจ้าคุณปัญญานันทะมอบให้อบรมกรรมฐานพระนวกะทั้งหมด ปีนั้นก็มี



๓๑๘ รู้ซึ้ง ๆ

อาจารย์โกวิท (ท่านเขมามันทะ) จำพรรษาอยู่ด้วยกัน และท่านก็สอนกรรมฐาน ก็เลยประชุมกันแบ่งงานกันทำ อาจารย์โกวิทท่านก็สอนตามแนวอานาปานสติแบบสวนโมกข์ หลวงพ่อเทียนกับหลวงพ่อกีช่วยกันอบรมเจริญสติ โดยอาศัยการเดินจงกรมและนั่งสร้างจังหวะนี้แหละ ก็แบ่งกันทำงาน ช่วงนั้นอาจารย์โกวิทยังไม่เข้าใจหลวงพ่อเทียน พอเข้าพรรษาผ่านไปได้ ๑ เดือน มีพระใหม่ ๓ รูปหันมาขอฝึกเจริญสติกับหลวงพ่อเทียน ท่านแอบหนีอาจารย์โกวิทมาลองฝึกดู หลวงพ่อเทียนท่านก็แนะนำให้เดินจงกรม และนั่งสร้างจังหวะ พร้อมไปกับการกำหนดความรู้สึกตัวตามไปด้วย ก็แอบสอนทำไป ทำไป พระ ๓ รูปนี้ท่านตั้งใจฝึกมาก

ต่อมาก็กำหนดสติเป็นมีความรู้สึกตัวที่เด่นชัดขึ้นมา ก็เกิดปิติและศรัทธาปฏิบัติ ท่านก็ไปชักชวนเพื่อนๆ มาหลายองค์ หันมาฝึกเจริญสติแทน ต่อมาอาจารย์โกวิทรู้เรื่องเข้า ก็แปลกใจที่เห็นพระใหม่เอาจริงต่อการฝึกเจริญสติ จึงมาสอบถามรายละเอียดและข้อข้องใจต่างๆ ในการฝึกจิต และต่อมาตัวอาจารย์โกวิทเองท่านก็หันมาทดลองฝึกเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียนดู และก็พอใจกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของท่าน

นับแต่พรรษาปี ๒๕๑๘ นั้นเอง อาจารย์โกวิทท่านก็เป็นกำลังสำคัญองค์หนึ่ง ที่ช่วยกันอบรมการเจริญสติปฏิฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน ทั้งยังช่วยเผยแพร่ทำความเข้าใจกับนักวิชาการและคนหนุ่มสาวตามสถาบันการศึกษาต่างๆ ในการพัฒนาชีวิตจิตใจของตนเอง จากความร่วมมือและช่วยกันทำงานอย่างจริงจังในระยะหลังๆ มานี้จึงมีข้าราชการและคนหนุ่มสาวหันมาทดลองฝึกเจริญสติมากขึ้นเป็นลำดับ

หลวงพ่อกะ ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาการชอบตามลมหายใจ ควบไปกับการดูการเคลื่อนไหวได้คะ ตัวหนูเองรู้สึกเป็นปัญหามากในเรื่องนี้



ก็ต้องหมั่นกำหนดความรู้สึกตัวพยายามทำความรู้สึกตัวไปทำสบายๆ ไม่ต้องหักโหมหรือคาดคั้นตัวเองมันจะเผลอไปตามดูลมบ้างก็ปล่อยไปก่อน เผลไปบ้างก็ช่างมัน รู้ตัวว่าใจเราเผลอคิดไปทางอื่นแล้วก็กลับมาทำ ความรู้สึกตัวใหม่ วางความคิดวางอารมณ์ที่เราเผลอคิดไปซะ ให้หัดกำหนด ความรู้สึกตัวขึ้นมา ทำไปสบายๆ ไม่ต้องคาดคั้นตนเองว่าจะต้องเป็น อย่างนั้นนะ รู้แบบนี้แหละ เพราะยังคาดคั้นไป คิดไป จิตก็ยังสับสนวุ่นวาย ให้ทำความรู้สึกตัวอยู่เรื่อยๆ ต่อเมื่อเราปลุกสติตื่นตัวขึ้นมาได้แล้ว ความ เผลไปเผลมาของจิตมันจะหายไปเอง

ในการตามดูการเคลื่อนไหว เราต้องตามให้เห็นอิริยาบถต่างๆ ทุกจังหวะ หรือเปล่าคะ

ไม่ต้องตั้งใจที่จะเห็นอิริยาบถต่างๆ ว่ามันเป็นไปอย่างไร ให้หัด ทำความรู้สึกตัวให้มากขึ้นๆ ต่อเมื่อสติตื่นตัวขึ้นมา ความตื่นตัวของจิตมัน จะเห็นอิริยาบถต่างๆ ละเอียดขึ้นชัดเจนขึ้นเอง

แรกๆ หนูพยายามที่จะดูการเคลื่อนไหวทุกจังหวะ

ก็ด้วยใช่ไหม

ค่ะ

อ้อ และตามดู ทำอย่างนี้ไม่เอา เพียงแต่เราหัดกำหนดความรู้สึกตัว ขึ้นมาให้มากขึ้น ต่อเนื่องขึ้น เคลื่อนไหวไปมาอย่างไร ให้ใจเรามีความรู้สึกตัว เห็นภาวะอาการที่กายเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ บางคราวที่ใจเราคิดไปเรื่องโน้น เรื่องนี้ หรือเกิดเป็นอารมณ์อย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมาเราอย่าเพิ่งไปรำคาญ หรือ พยายามที่จะยับยั้งความคิด ยับยั้งอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น อย่าเพิ่งไปสนใจ มัน ให้หันมาทำความรู้สึกตัวกันก่อน ปลุกสติขึ้นมาหัดตั้งสติให้เป็นก่อน



๓๒๐ รู้ซึ้ง ๆ

ต่อเมื่อสติตื่นตัวและตั้งมั่นแล้วนั้นแหละ การเห็นความคิด รู้เท่าทัน  
อารมณ์และไม่เป็นไปตามอารมณ์นั้นๆ มันจะเด่นชัดและงายขึ้นเอง

ตอนแรกๆ ที่พยายามนี้ หนูพยายามเพ่งจิต เพื่อที่จะได้ไม่ไปตามดูอย่างอื่น  
หรือคิดไปทางอื่น

อย่าไปเพ่งอย่างนั้น เราจะปวดหัว

จากประสบการณ์ หลวงพ่อคิดว่าการกำหนดลมหายใจมีผลดีแก่เราอย่างไร  
ครับ คือ ผีกัดไปแล้วจะได้ผลหรือไม่ครับ

ได้ผล ถ้าเราทำถูกต้อง

แต่ไม่ทราบว่าจะทำให้เราก้าวหน้าหรือไม่ ที่เคยฝึกมามันก็สงบดี แต่ก็หยุด  
อยู่แค่นั้น เราเองก็ยังเป็นคนเจ้าอารมณ์อยู่อย่างเดิม

สงบมันเป็นสมณะ เป็นขั้นต้นเท่านั้น เป็นภาวะหนึ่งของจิต แต่การ  
มาเจริญสติที่มันไม่ได้สงบ เมื่อสติตื่นตัวขึ้นมาแล้วมันเจริญเป็นวิปัสสนา  
เป็นปัญญาญาณเห็นกายเห็นจิต เห็นจิตในจิต กันไปเลย อันตัวการ  
เดินจงกรม หรือนั่งสร้างจังหวะ ยกมือไปเอามือมานั้นเป็นวิธี เป็นแบบ  
ฝึกหัดให้เรากำหนดสติ เอาการเคลื่อนไหวของกายเป็นนิมิตเป็นฐาน เป็น  
ที่ตั้งในการปลุกสติทำความรู้สึกตัวต่อเมื่อสติเราตั้งมั่นขึ้นมาแล้ว เราจะ  
เห็นความเป็นไปของกายของจิตตามความเป็นจริง

ลำพังการตื่นตัวของจิต ภาวะที่มีสติสัมปชัญญะที่ตื่นตัวสมบูรณ์  
พร้อมมากขึ้นก็มากพอแล้วที่จะทำให้ชีวิตเรามีความปกติสุขขึ้นมา และผล  
จากการที่สติตื่นตัวนี้ เราจะเกิดปัญญาญาณคือการเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวง  
ตามความเป็นจริง และการเห็นที่สำคัญที่จะนำชีวิตให้พ้นไปจากความทุกข์



ความอึดอัดขัดเคืองใจทั้งสิ้นทั้งปวง ก็คือการเห็นความคิดที่รู้ เห็นกระบวนการ  
ปรุงแต่งความคิดปรุงแต่งอารมณ์ของตนเอง เราจะเห็นและเผชิญหน้ากับ  
ความทุกข์จริงๆ เห็นภาวะ เห็นลักษณะอาการเกิดดับในจิตของเราจริงๆ เป็น  
การเห็นเพราะสติสัมปชัญญะของเราตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมา เห็นภาวะอาการใด  
เห็นแล้วก็ละได้ ละได้เป็นลำดับๆ ไป ทุสิมานะต่างๆ นี่เราจะเห็นมันจริงๆ  
หมายความว่า การฝึกอานาปานสตินี้ไม่สามารถเข้าถึงวิปัสสนาได้หรือคะ

ได้ ถ้าหากเราไม่มัดตามดูลมหายใจจนสงบอยู่กับมัน ให้เราฝึกดู  
ลมหายใจอย่างมีสติรู้ตัว จะเป็นการดูลมหายใจเข้าสู่นอกสู้น เข้ายาวออก  
ยาวก็ตาม ให้ดูด้วยความรู้สึกตัว ปลูกความรู้สึกตัวขึ้นมาทำให้เราจำได้ว่า  
เรากำหนดลมหายใจเพื่อปลูกสติ ฝึกหัดจิตใจมีสติสัมปชัญญะที่ตื่นตัว  
มากขึ้น ไม่ปล่อยให้ตนเองคิดนึกอะไรไปตามอารมณ์ เป็นอยู่โดยอารมณ์  
อย่างที่ผ่านมา

เราฝึกเจริญสติก็เพื่อที่จะรู้จักครองชีวิตด้วยสติ อาศัยสติตื่นตัว  
แล้วไปบำเพ็ญเพียรทางจิต เห็นความคิด เห็นทุสิมานะต่างๆ ของตนเอง  
เพื่อจะลด ละ ปล่อยวางความคิดวางอารมณ์ที่เราหลงไหลต่างๆ ดังนั้นจึง  
ต้องระวังที่จะไม่ฝึกจิตเพื่อจุดประสงค์อย่างอื่น

ท่านพุทธทาสออกหนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อสมถวิปัสสนาในยุคปรมาณู  
ฝึกอานาปานสติแต่ไม่ให้หยุดแค่ความสงบทางจิต แต่เพื่อให้เห็นรูปนาม  
เห็นไตรลักษณ์

นั่นแหละ ท่านสอนให้พิจารณาไตรลักษณ์ เห็นจิตเห็นใจตนเอง  
เห็นความเป็นไปของชีวิต ไม่ใช่สอนให้ติดอยู่ในความสงบ ความสงบเย็นนี้  
มันมีรสชาติดีมาก หลวงพ่อเคยติตมาพอแรง เสพติด ฝึกแล้วจิตใจเราเย็น นิ่ง



๓๒๒ รู้ชื่อ ๆ

ดื่มด่ำอยู่กับภาวะเลยที่เดียว จะไปทำอะไรทำนา ก็อยากจะทำให้ค่าเร็ว ๆ จะได้กลับบ้านเข้าห้องพระ นั่งสมาธิ ทำความสงบอยู่อย่างนั้น ช่วงนั้นติดจริงๆ

ผมเองเคยฝึกมาตามแนวอานาปานสติ ทำแล้วก็หยุดอยู่ที่ความสงบทุกที ไม่รู้จะทำอะไรต่อไป

อันความสงบนี้มันมี ๒ ลักษณะ อันหนึ่งเป็นความสงบนิ่งทำแล้วจิตใจสงบสงัด แต่อีกอันหนึ่งเป็นความสงบเพราะเรามีสติสัมปชัญญะที่ตื่นตัว อารมณ์ความคิดมันเข้ามาเป็นใหญ่ในจิตใจเราไม่ได้ ชีวิตปลอดโปร่งจากความลึบสนุ่นวาย เป็นความสงบเพราะเราตั้งสติเป็น มีสติรู้ตัวไม่ปล่อยจิตใจคิดนึกปรุงแต่งอะไรไปตามความคิดความเชื่อความทะยานอยากตามที่เคยชินมา รู้จักปลดปล่อยตนเองจากความหลงผิดถือดีมีมานะ ความสงบในลักษณะหลังนี้จึงเป็นความสงบที่ใช้การได้ ควรทำให้เจริญ ฝึกหัดให้มันให้เป็น ให้รู้เท่าทันจิตใจตนเองมากขึ้น

สำหรับคุณที่เคยฝึกอานาปานสติมาก่อน ก็ทำต่อไปเลย แต่ต้องระวังอย่ามัวจดจ่อจนติดอยู่แค่ความสงบระงับ พยายามทำด้วยความรู้สึกตัว มีความตื่นตัวเห็นลมหายใจเคลื่อนไปเคลื่อนมาชัดขึ้น ชัดขึ้น พร้อมกับ การที่จิตเราตื่นขึ้นตื่นขึ้น ลมหายใจก็เป็นภาวะหนึ่ง ตัวเห็นลมหายใจนี้ก็เป็นอีกภาวะหนึ่งที่เด่นชัดอยู่ เมื่อสติสัมปชัญญะตื่นตัวขึ้นมาแล้ว การเห็นหรือการรู้เท่าทันความคิดมันจะเป็นไปเอง

ที่เคยทำมา ผมตามลมหายใจแล้ว บางขณะใจก็คิดไปถึงเรื่องอื่น พอรู้ตัวว่าเราเพลินแล้วก็กลับมาตามดูลมหายใจใหม่ บางคราวพอทำๆ ไปสักระยะหนึ่ง ก็สงบไปเลย

เอาละ ต่อไปพอรู้ตัวว่าจะสงบ ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถ พยายามปลุกตัวเองกลับมาดูลมหายใจใหม่ หรือจะเปลี่ยนไปกำหนดอิริยาบถที่หายากกว่า



เช่น การเดินจงกรมก็ได้ เราต้องพยายามปลุกความรู้สึกตัวขึ้นมาอย่า  
ปล่อยให้หยุดอยู่กับความสงบอย่างนั้น

บางตอนช่วงที่มันสงบ พอจิตตั้ง มันถึงตัวเองไม่ค่อยจะขึ้น ความรู้สึกตัว  
มันหายไปเลย

นั่นแหละ มันเป็นอุปสรรค เราต้องรู้จักเปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นทำ  
โน่นทำนี่ ลุกเนื้อลุกตัว ปลุกความรู้สึกตัวกลับมาให้ได้

ในระหว่างที่ฝึกนี้ เรามักมีความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิดมากมาย จิตใจออกแวก  
ไปคิดเรื่องอื่น เมื่อเราทำความรู้สึกตัวได้แล้ว ความคิดเหล่านั้นมันจะหยุด  
ไปเลยหรือเปล่าคะ

ถ้ามีสติเข้าไปเห็นจริงๆ แล้ว มันจะเป็นอย่างนั้น เมื่อสติตื่นตัวมี  
ความรู้สึกตัวขึ้นมาแล้ว มันจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่สำหรับการฝึกหัด  
ใหม่ๆ นี้ เราต้องมีที่หมาย มีนิมิตหมายให้เราหัดกำหนด จึงแนะนำให้เอาการ  
เคลื่อนไหวไปมาของกายที่เป็นอยู่ เป็นนิมิตหมาย เป็นฐานในการทำ  
ความรู้สึกตัว ไม่ใช่พอเริ่มทำความเพียร ก็คอยจ้องจะดูความคิดดูอารมณ์ต่างๆ  
ของตนเองทันที นั่นใจร้อนเกินไปแล้ว

ถ้าเรามีนิมิตมีที่หมายเครื่องช่วยให้เรากำหนด เช่น อาศัยลมหายใจ  
ก็ดี อาศัยอิริยาบถการเคลื่อนไหวไปมาของกายก็ดี หัดทำความรู้สึกตัวเห็น  
ภาวะอาการเป็นไปของลม ของกาย อยู่เป็นประจำ ให้เราตั้งใจทำ  
ความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ พอจิตเราคิดนึกไปทางอื่น ก็ให้เรารู้เท่าทัน เมื่อเราเผลอคิดไป  
พอรู้ตัวขึ้นมา ความคิดต่างๆ เหล่านั้นมันก็หยุด มันไม่สานต่อ เราเองก็ยัง  
ทำหน้าที่หลักของเรา คือ ทำความรู้สึกตัวต่อไปนี่เริ่มต้นก็ให้เราฝึกกันอย่างนี้  
ตั้งสติ ปลุกสติขึ้นมาให้เป็น







๓๒๔ รู้ จั ง ๆ

แต่บ่อยครั้งเราก็ยังวอกแวก คือ ขาดสติรู้ตัวอยู่บ่อยๆ จิตชอบกลับไปคิด  
เรื่องเดิม เรื่องที่เคยหยุดไว้

ก็เป็นธรรมดา เพราะเรายังจดจ่ออยู่กับเรื่องราวเหล่านั้นเคยคิด  
จดจ่อมานาน ไม่ได้ใช้สติปัญญาพิจารณาปัญหาต่างๆ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น  
ก็ไม่ใช่ไร วอกแวกไปบ้างก็เป็นธรรมดา รู้ตัวแล้วก็กลับมา กลับมา  
ทำความเข้าใจตัวต่อ จะเหลือก็ที่ไม่เป็นไร ต่อเมื่อเราชำนาญขึ้น ปลุกสติ  
ตื่นตัวได้ชัดเจนขึ้น การคิดวอกแวกไปมามันจะจางหายไปเอง ก็ให้เรา  
ตั้งใจฝึกหัดตนเอง

แต่หลวงพ่อกะ แคว้รู้เท่าทันความคิดอย่างเดียวนั้นมันไม่พอนี่คะ เดี่ยวมันก็  
เผลอคิดใหม่ ประมูแตงอารมณ์ขึ้นมาใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ วนไปวนมา

เมื่อเราตั้งใจทำความเพียร หัดกำหนดสติ รู้เท่าทันอารมณ์ความคิด  
บ่อยเข้า มากเข้า เราทำความเข้าใจตัวได้ชัดเจนขึ้น เผลอก็รู้ เผลอก็รู้ ตัวรู้  
แหละมันจะเติบโตเป็นความตื่นตัวที่เด่นชัดขึ้นมา จากที่เคยมีสติสลิ้มสลือ  
รู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง ชีวิตเป็นไปโดยอารมณ์ ก็จะเริ่มรู้เนื้อรู้ตัว พัฒนา  
เป็นความรู้อิสระตื่นตัวมากขึ้นๆ ผลจากวงวนแห่งความคิดความอยากได้  
ชำนาญขึ้นเป็นลำดับ จนสติสัมปชัญญะของเราตื่นตัวตั้งมั่นเป็นสติปัญญา  
เห็นกายเห็นจิตเห็นความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง พัฒนาไป  
พัฒนาไปจนเป็นมหาสติปัญญาในที่สุด นั่นมันเป็นไปอย่างนั้น แต่ก่อนที่  
เราจะเติบโตไปถึงจุดนั้นเราก็กลับมาเผชิญกับอุปสรรคกันก่อนหัดเรียนรู้  
และผ่านอุปสรรคของเราเองเสียก่อน

พอเรารู้เท่าทันแล้ว ความคิดต่างๆ ก็จะหยุดไปเองใช้ไหมคะ

ถูกแล้ว กระแสความคิดความสับสนวุ่นวายจะหยุดไปเพราะความ  
รู้ตัวนั่นเอง



มีคำกล่าวว่า การกำหนดรู้ใดๆ จะทำให้กิเลสมันหดตัว คือ ถ้าเรามีสติ  
ขึ้นมา กิเลสมันจะหยุดลง ผมยังไม่เข้าใจว่าการให้กิเลสเปิดเผยตัวให้เห็น  
นี่เป็นอย่างไรครับ

กิเลสเปิดเผยตัวนี้เป็นอย่างไร

คือที่ผมอ่านในหนังสือพลังแห่งสติ ที่อาจารย์ทศนีย์ หงส์ลดาธรรม์ แปลนั้น  
บอกว่าการกำหนดรู้ใดๆ หรือเจริญสตินี้ มีหลักการอยู่ที่ว่า ความคิด ๒  
ความคิดนี้จะเกิดซ้อนกันไม่ได้ และเมื่อเราเจริญสติ เจ้ากิเลสมันจะ  
เปิดเผยตัวออกมาให้เห็นซึ่งจะทำให้เราเอาชนะได้ ดูแล้วก็รู้สึกยังงี้ๆ อยู่  
เพราะพอเรามีสติรู้ตัวกระแสดความคิดก็หยุดไป เมื่อหยุดไป กิเลสมันจะ  
เปิดเผยตัวได้อย่างไร

สตินี้มันมีพลัง มันมีหน้าที่ที่จะต้องไปกำหนดรู้ตัวความคิด ความ  
ทะยานอยากต่างๆ เหล่านั้น มันเป็นเหมือนกับคู่ชกกันทุกทีที่เกิดความ  
รู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมาที่ไร มันก็ชนะทุกที แต่เดิมมาเราปล่อยจิตปล่อยใจเราให้  
เป็นไปตามเรื่องของมัน มันจะนึกคิด มีความอยากมีอยากเป็นต่างๆ อย่างไร  
ใจเราก็รู้คิดในอารมณ์ในเรื่องราวต่างๆ เป็นนิสัย เป็นความเคยชิน  
โดยที่เราไม่เฉลียวใจ กว่าจะรู้ว่าเราเป็นคนช่างคิดช่างฝัน เอาแต่ใจตนเอง  
ก็ต้องถึงตอนมีปัญหาวุ่นวายขัดใจ เกิดความทุกข์หนักอกหนักใจหน้าดำ  
คร่ำครีดยัดกันแล้ว

มาบัดนี้เรามารู้จักตนเอง หัดเจริญสติทำความรู้สึกตัว หันเห  
จิตใจจากโลกความคิดที่เราเคยชินเคยจดจ่อ คิดอะไรจนเป็นเรื่องเป็นราว  
วนไปวนมา ฝึกจนชำนาญมีความรู้เนื้อรู้ตัว มีสติตื่นตัวมากขึ้น โลกแห่ง  
ความคิดที่เคยเป็นจริงเป็นจัง มันก็เริ่มสลายไป อารมณ์โกรธ อึดอัดขัดเคือง



๓๒๖ รู้ซึ้ง ๆ

เบื่อหน่ายท้อแท้ อิจฉาทาร้อน หรืออารมณ์ใดๆ ก็ตามที่เคยเป็นใหญ่เป็น  
ตัวเป็นตน จะเริ่มสลายไปสลายไปทันทีที่เรารู้จักตั้งสติ กำหนดความรู้สึก  
ตัวขึ้นมา เพราะเราได้หันเหจิตของเราจากที่เคยใช้ไปในการคิดไปกับความ  
ทะยานอยากโดยเราไม่เฉลียวใจ กลับมาสู่ความมีสติรู้ตัวมากขึ้นเป็นลำดับ

หลวงพ่อกับ ถ้าอาณิสสของการฝึกหัดจิตใจในพระพุทธศาสนาเป็นไป  
ถึงขนาดนี้แล้ว ทำไมหลายๆ สำนัก ยังสอนสมาธิเพื่อความสงบและระบ  
กิเลสด้วยการกดขี่เอาไว้ จนเป็นแนวทางปฏิบัติที่แพร่หลายกันอยู่

ก็มีสอนกันอยู่ ความสงบและรู้จักกดขี่กิเลสค้นหาของตนเองได้  
ไม่ระรานผู้อื่นนั้นก็เป็นเรื่องที่ดี แต่ต้องรู้ว่ามันไม่พอ เพราะยังแก้ทุกข์ไม่ได้  
กิเลสตัณหา มันก็ยังเป็นยังเกิดร้อนรุ่มอยู่ในจิตใจของเรากดขี่เอาไว้  
ถ้าเกินกำลัง ต่อไปมันจะเป็นปัญหาอีกมากมาย ดังนั้นสมาธิแบบนั่งนิ่งแล้ว  
สงบก็เป็นสิ่งดี แต่มันไม่พอถ้าเราปรารถนาการเปลี่ยนแปลงชีวิตกันอย่าง  
แท้จริง

หลวงพ่อกับ คำว่า ตามรู้ความคิด กับ กำหนดรู้ความคิดเหมือนหรือ  
ต่างกันหรือไม่ครับ

ไม่เหมือนกัน ตามรู้ความคิด ก็คือไปตามดูมัน ตามมันไปมัน  
คิดนึกเป็นเรื่องราวอะไรขึ้นมา ประจักษ์เป็นอารมณ์ยินดียินร้ายต่างๆ อย  
เราก็ตามคิด ตามรู้มันไปเป็นฉากๆ

หมายความว่า เราตามติดเข้าไปในความคิดอันนั้นด้วยหรือครับ

ถูกแล้ว เราคิดนึกอะไรเป็นเรื่องราวขึ้นมา เราก็ตามดูมันเป็นเรื่อง  
สนุกกันใหญ่ ยิ่งดูยิ่งคิด ยิ่งคิดยิ่งเป็น ดูไปดูมากก็เป็นไปตามอารมณ์เสียเลย



หรือดูแล้วเห็นแล้วก็ไม่สามารถยับยั้งอารมณ์นั้นๆ ได้ แต่การกำหนดรู้ ความคิดนี้ พอจิตคิดขึ้นมาเป็นเรื่องราวอะไร เรารู้ทันมัน อ้อคิดอีกแล้ว รู้ทันแต่เราไม่ได้ตั้งใจจะไปตามดูอะไร ก็ยังคงทำความรู้สึกตัวอยู่นั่นเอง เราทำงานอะไรอยู่ก็ยังคงทำความรู้สึกตัวอยู่กับงานนั้นต่อไป ไม่สนใจที่จะตามไปดูความคิดดูอารมณ์นั้นๆ ให้ความสำคัญต่อการงานกับการ กำหนดอิริยาบถเป็นหลัก

การตามดูความคิดนั้น ถ้าสติเราไม่ตั้งมั่นจริงๆ แล้ว มันจะยากที่ เราจะปลดปล่อยตนเองจากอารมณ์ที่เราดูมันอยู่ แต่วิธีที่ให้ตั้งสติปลุก ความตื่นตัวขึ้นมาขึ้นนี้ ต่อเมื่อเรามีสติตั้งมั่นขึ้นมาแล้ว จิตเราจะเห็นเอง เห็น กระแสความคิดปรุงแต่ง เห็นความทะยานอยากของตนเองได้ชัดเจนจริง เห็นแล้วจะได้จริงๆ

ที่อ่านจากหนังสือ เขาบอกให้ตามรู้ความคิด

ที่จริงอาจจะเป็นแบบที่หลวงพ่อบอกก็ได้ แต่ว่าเขาพูดกลับกัน

ยังไม่เข้าใจว่าเราจะดูจะเห็นความคิดตนเองได้อย่างไร เพราะพอเราดู ความคิดมันก็หยุด

อย่างนี้ละ หลวงพ่อเคยสอนหลวงตาองค์หนึ่ง ท่านตั้งใจจะมาปฏิบัติ มาบอกว่าขอตามหลวงพ่อไปปฏิบัติไม่มีกำหนด ก็อยู่ต่อมา ๒-๓ วัน ตอนนั้นฉันเพลเสร็จพอดี หลวงตาท่านเดินสะพายย่ามสะพายบาตรมา พร้อมท่านออกมาลา กลับ หลวงพ่อเลยถามท่านว่า “จะไปไหนหลวงพ่อ” ท่านบอกว่า “ขอลากลับวัดแล้ว” ก็เลยถามท่านไป “เอ...ก่อนที่หลวงพ่จะ มาลาผมนี้ อะไรพามา” ท่านตอบ “ความคิดพามา มันอยากที่จะกลับวัดแล้ว” ก็เลยพูดกับท่านไป “๒ วันก่อน หลวงพ่อมาขออยู่กับผมจะปฏิบัติด้วยกัน



๓๒๘ รู้ซึ้ง ๆ

ไม่มีกำหนด นี่วันนี้จะมาลากลับวัดแล้ว หลวงพ่อเห็นไหม ความคิดที่มัน  
หลอกเรา มันจริงไหม เดียวก็ให้เรา เดียวก็ให้เรา กลับ เราจะทำตามมัน  
ทุกอย่างได้ไหม”

หลวงตาท่านก็นั่งวางย่ามกับบาตรลง ลักครู่ท่านก็บอกว่า “จริงๆ  
ผมทำตามความคิดจริงๆ” พอได้สติขึ้นมาท่านก็ลงกลับกุฏิอยู่ทำความเพียร  
ต่อ นี่แหละ เห็นไหม ผลของการไปตามความคิดมันก็หลงทิศทางไปกับมัน  
อย่างนั้น

ช่วงต้นตอนที่หลวงตาท่านมา ท่านก็ตามความคิด คือมาเพราะความอยาก  
เหมือนกันนี่ครับ

ใช่ ท่านมาเพราะความอยาก แต่ว่าเมื่อมาแล้วเราก็ให้มีสติรู้เท่ามัน  
ความคิดอยากนี้ บางทีก็เป็นฝ่ายดี บางทีก็เป็นอกุศล มันเป็นสองอย่าง  
ก็ให้เรารู้เท่าทัน จะมาจะไปก็ให้รู้เท่าทัน อย่าปล่อยให้โดนหลอกง่ายๆ  
หัดอยู่ด้วยสติ มันจะหลงทิศหลงทางไปตามความคิด เราก็อย่าเป็นไปกับมัน

หลวงพ่อกะ ที่ว่ามหาสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีอะไรบ้างคะ

มหา คือ มีมากจนเหลือกินเหลือใช้ เหมือนกับว่ามีกินจนใช้ไม่หมด  
แค่พอได้อยู่ได้กินนี่เรียกว่าธรรมดา แต่ถ้าเป็นมหา คล้ายๆ กับว่ามหาเศรษฐี  
นี้ใช้ทั้งชาติก็ไม่หมด มันมาก มันใหญ่หลวงจนเหลือกินเหลือใช้

สำหรับ สติปัฏฐาน ๔ ถ้าเราพูดตามการปฏิบัติไม่ใช่ตามหลักวิชาตาม  
ที่ตำราว่าไว้ ๔ อย่างคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน  
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่สรุปรวมแล้วก็คือ  
การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมา เห็นกายเห็นจิตตามภาวะที่  
เป็นอยู่จริงนั่นเอง





กายก็คือรูป ให้เห็นความเป็นไปที่มันเคลื่อนไหวมีความตื่นตัว  
ทั่วพร้อมขึ้นมา ไม่ว่ากายจะดำรงอยู่ในภาวะอาการอย่างไร ใจเราก็เห็นอยู่  
รู้ตัวอยู่อย่างเด่นชัด ส่วนเวทนา จิต ธรรม ก็คือ ความคิดนั่นเอง ให้เรา  
เห็นกันที่ต้นตอเห็นกันที่เหตุของมัน ก็ที่จิตที่ความคิดที่เป็นไป

ดังนั้นหลักปฏิบัติจริงๆ จึงเน้นให้เราเริ่มต้นที่กายเอากายเป็น  
นิमितหมายในการหัดกำหนดความรู้สึกตัว เอาอิริยาบถ เอาการงานเป็น  
ที่ตั้งแห่งการฝึกหัดทำความรู้สึกตัว เป็นการฝึกหัดขั้นต้น เรียกว่า การ  
บำเพ็ญเพียรทางกาย จุดประสงค์หลักเพื่อให้เรามีประสบการณ์ในการเป็น  
อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะรู้จักตั้งสติในชีวิตประจำวัน ปลุกความรู้เนื้อรู้ตัว  
จากที่เคยเลื่อนลอยเคยหลงไหลไปตามความคิดอยากต่างๆ กลับมาเป็น  
ผู้มีสติตื่นตัวอยู่เป็นประจำ จะทำการงานอะไรก็ให้รู้จักใช้สติกำหนดสติขึ้นมา

ในขั้นแรกนี้ก็ต้องมีความพยายามมากหน่อยเพราะเป็นความพยายาม  
ที่สวนทางกับความคิดความเคยชินเก่าๆ ที่ชอบใช้ชีวิตไปตามอารมณ์ ท่าน  
จึงแนะนำให้เรاهدตั้งสติกันก่อน ไม่ว่าเราจะเผลอตัวไปอย่างไร เมื่อได้สติ  
ก็ให้ทำความรู้ตัวที่กาย ที่อิริยาบถการเคลื่อนไหวต่างๆ ของเรา ให้มีหลัก  
มีแนวอยู่อย่างนี้ ไม่ปล่อยตนเองไปตามความคิดตามอารมณ์ที่แทรกซ้อน  
ขึ้นมา จะเบื่อหน่ายถึงเล็ดไปคิดมาอย่างไรก็ให้รู้จักวางอารมณ์นั้นๆ  
กลับมาทำหน้าที่หลัก คือ การเป็นผู้รู้ด้วยสติรู้ตัว

หัดให้เป็นผู้รู้กว้างความคิด วางอารมณ์นั้นๆ กลับมาทำหน้าที่หลัก  
คือ การเป็นอยู่ด้วยสติรู้ตัว หัดให้เป็นผู้รู้กว้างความคิด วางอารมณ์ที่เคยชิน  
ที่เราเคยคิดจดจ่อ มาเป็นผู้รู้จักใช้สติครองความรู้สึกตัวอยู่เป็นประจำ  
การฝึกหัดก็ทำไปสบายๆ ไม่ต้องคาดหวังความรู้ คาดหวังภาวะอาการ  
อะไรทั้งสิ้น ผลแห่งการฝึกหัดบำเพ็ญเพียรทางกายนี้ จะทำให้เราเป็นผู้มี



๓๓๐ รู้ซึ้ง ๆ

ความชำนาญในการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รู้จักตั้งสติ รู้จักวางความคิด  
วางอารมณ์ที่กำลังคุกรุ่นอยู่ในจิตใจของเรา

ขณะที่เรารู้จักปลุกสติสัมผัสปัญญาตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมาได้แล้ว เราจะ  
เริ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น จากเดิมที่เคยเป็นคนคุกรุ่นอยู่ในอารมณ์หนึ่ง  
อ่อนไหวเกินไป แข็งกร้าวเกินไป อะไรต่างๆ เราจะเริ่มสุขุมขึ้น จิตเราจะเริ่ม  
ละเอียดอ่อน เห็นภาวะ เห็นความเป็นจริงต่างๆ ตามที่เป็นอยู่ เห็นกาย  
เห็นจิต เห็นอารมณ์ความคิดของตนเอง อย่างรู้เท่าทันจริงๆ อ้อ เราคิดอย่างนี้  
เชื่ออย่างนี้ มีจิตเจตนาอย่างนี้หรือ โอ เราโกรธถึงขนาดนี้หรือ เราหลงไป  
ขนาดนี้เสียหรือ เราจะเห็นภาวะอารมณ์ความคิดความเชื่อของตนเอง  
อย่างยุติธรรมจริงๆ เป็นการเห็นอย่างตรงไปตรงมา อาศัยภาวะตื่นตัวของจิต  
การบำเพ็ญเพียรของเรา จะเปลี่ยนระดับจากขั้นกำหนดรูปกายมาเป็นการ  
บำเพ็ญเพียรทางจิต

การเห็นภาวะอาการต่างๆ เห็นจิตในจิต เห็นกระแสความคิดความ  
เชื่อความทะยานอยากตามความเคยชินของตนเอง อย่างตรงไปตรงมา  
จะทำให้เราเกิดปัญญาญาณ รู้จักตนเอง รู้จักปลด รู้จักวางทิวภูมิมานะ  
ที่เราคิด ติด ยึด ต่างๆ นานาอย่างที่เราไม่เคยนึกไม่เคยเห็นมันมาก่อน  
วางไปละไป อาศัยปัญญาญาณจากการเห็นภาวะเห็นจิตในจิตของตนเอง  
จะทำให้เรารู้จักปลดปล่อยตนเองจากอารมณ์ จากนิสัยเดิมๆ มากขึ้น ชีวิต  
เราจะเป็นอิสระตื่นตัวขึ้น ตื่นตัวขึ้น เป็นชีวิตประจำวันที่มีความรู้สึกตัว  
ทั่วพร้อมได้ตอบ อยู่กับงานกับการต่างๆ มากขึ้นเป็นลำดับ

การนำสติมาใช้กับชีวิตประจำวันถ้าเราต้องการคิดเรื่องหนึ่งเรื่องใดให้ตลอด  
เป็นเรื่อยๆ ไป อย่างเช่น เรากำหนดสติอยู่ในช่วงการปฏิบัติ พอเรากำหนด  
รู้ทันความคิด ความคิดนั้นก็หยุดไป ทีนี้ถ้าเราต้องการจะใช้ความคิดกับ  
เรื่องหนึ่งเรื่องใดอย่างนี้ สติจะเข้ามาช่วยอย่างไรครับ



ความคิดที่มันคิดนึกไปเองนั่น เป็นการลักคิด เป็นการคิดไปเอง เพราะแรงผลักดันจากความอยากจะทำให้เป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่งของเรานั้น เป็นการคิดแบบจذจ่อคิดแบบลืมตัว คิดด้วยเจตนาทะยานอยาก อันนี้พอเรามีสติรู้ตัวขึ้นมา กระแสความคิดอันนั้นมันจึงหยุดไป แต่ภาวะที่เราเจตนาจะนึกคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ใช้ความคิดตริตรองอย่างมีสติรู้ตัว เช่นว่าเมื่อวานนี้ก่อนจะลงปาฏิโมกข์หลวงพ่จะต้องลำดับก่อน ต้องทำอันนี้ก่อน อันนี้ นี่เป็นเจตนาเป็นการใช้สติตริตรองว่าจะทำอะไรอย่างไร ดังนั้นการคิดไปเองอย่างนั้นกับการใช้ความคิดอย่างนี้ จึงเป็นคนละอาการคนละเหตุปัจจัยกัน

อันที่คิดไปเองเพราะความอยากจะทำให้เป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น เป็นสิ่งที่เราต้องกำหนดรู้ ส่วนการใช้ชีวิตทำงานการต่างๆ เราต้องรู้จักใช้สติสัมปชัญญะลำดับเรื่องราว ควรทำอะไรอย่างไรแค่ไหน คิดแล้วมันก็จบเป็นเรื่องราวๆ ไป ดังนั้นผู้ที่มีประสบการณ์ในการตั้งสติ รู้จักครองความรู้สึกตัวอยู่เป็นประจำจึงสามารถใช้พลังจิตพลังความคิดของตนเองได้อย่างอิสระ รู้จักตริตรอง คิดอะไรเป็นจริง สนุกเพลิดเพลินอยู่กับชีวิตการทำงานมากขึ้น







## หลวงพ่อดำเขียน เป็นเพื่อนคนทุกข์มากกว่า ๔๐ ปี

กว่า ๔๐ ปีมาแล้วที่หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ อยู่เป็นเพื่อนคนทุกข์ อย่างมีความสุขท่ามกลางขุนเขาอันสวยงาม ในวัดป่าที่ท่านได้เพียรรักษา และปลูกเสริมอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นป่าชุมชนให้กับชาวบ้านหลายร้อย ครอบครัว เพื่อแหล่งต้นน้ำให้กับชาวชัยภูมิ อีกทั้งเพื่อให้เป็นสถานที่เยียวยา จิตใจของพุทธศาสนิกชนทั่วทุกสารทิศ ท่านประกาศขอเป็นญาติพี่น้อง กับคนทุกข์ทุกคน ไม่เว้นแม้ยากดีมีเงินหรือพิการก็ตาม ทุกวันนี้นาม วัดป่าสุคะโตในฐานะวัดป่าเพื่อการปฏิบัติธรรมจึงเป็นที่รู้จัก ของคนทั่วไป และช่วยคลายทุกข์ให้ผู้คนมาไม่น้อยแล้ว

ถือเป็นโอกาสที่ดีที่วันนี้เราได้มีโอกาสสัมภาษณ์ท่านถึงเรื่องราว ของคนทุกข์ในปัจจุบัน ดูเหมือนสังคมของเราน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง ชาวตาม

---

จากเว็บไซต์ [www.kaowjai.com](http://www.kaowjai.com)



๓๓๔ รู้ซึ้ง ๆ

หน้าหนังสือพิมพ์มีคติการฆ่าตัวตาย คดีข่มขืน หรือฆ่ากันตายไม่เว้น  
ในแต่ละวัน เราลองฟังว่าท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้

หลวงพ่อก็มีความเห็นอย่างไรคะที่คนเราทุกวันนี้เมื่อทุกข์มากๆ เข้า  
ก็ตัดสินใจฆ่าตัวตายกัน...

ถ้ามีปัญหาย่าทุกข์อยู่คนเดียว อย่างน้อยให้หลวงพ่อรู้จักด้วย  
อย่าตัดสินใจคนเดียว อย่าไปมองอะไรที่มันไม่มีทาง หลวงพ่อขอเป็น  
ญาติพี่น้องกับคนทุกคน อย่างน้อยขอเป็นเพื่อนกับคนที่เป็ทุกข์ เสียตาย  
ถ้าไปทำอย่างนั้น เป็นการตัดสินใจคนเดียว ให้บอกต่อๆ ไปว่าวัดป่าสุคะโต  
หรือวัดป่าภูเขาทองก็ดี ขอเป็นเพื่อนกับคนทุกข์

ร้องท่มร้องไห้ ซ้ำเล่ามาอย่ามา ไม่เคยรังเกียจ เขาตัดสินใจคนเดียว  
คิดคนเดียว ไม่ให้คนอื่นรู้ เขาย้ำคิด หลวงพ่อก็มีวิธีฝึกออกจากความคิด  
มาระบายปัญหาให้กันฟังก็ได้ แต่ต้องพูดความจริงให้กันฟัง หลวงพ่อ  
บริสุทธิใจร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่เคยเปิดเผยชีวิตใคร พอใจกระตือรือร้นที่จะ  
ช่วยคนเหล่านี้

เราจะมีเทคนิคอย่างไรบ้างคะ ในการหาทางออกจากความคิดตามความคิด  
ที่เป็นทุกข์

เวลาคิดอย่าไปตามความคิด ให้หายใจเข้าและออก พลิกมือเคลื่อนไหว  
ไปมา อย่าไปหาคำตอบจากความคิดเกินไป เหตุผลก็ใช้ไม่ได้ เหตุผลทำให้  
คนฆ่าตัวตายมาเยอะแยะไปหมด ถ้าหากว่ารู้จักกลับมา อย่าไปกับมัน  
ร้อยหนพันหนให้กลับมาอยู่ที่เก่า จิตที่ถูกสอนบ่อยๆ ก็รู้ได้เหมือนกัน ไม่ใช่  
ให้คนอื่นสอน ตัวเองต้องสอนตัวเองและเตือนตัวเอง สงสารรูปและนาม...  
เวลาโกรธก็ช่วยได้ โกรธอีกก็ช่วยได้อีก ช่วยไปช่วยมาง่ายที่จะไม่โกรธ



ไม่ทุกข์ คนทุกข์ทำให้เป็นปัญญาได้ หลวงพ่อเคยถูกความคิดหลอกมาเยอะ หลอกให้หัวเราะ ร้องไห้ ทุกวันนี้ก็ขอขอบคุณความทุกข์ ถ้าเพราะไม่ใช่ทุกข์ ก็ไม่เป็นแบบนี้ ขอเป็นเพื่อนกับคนทุกข์

เรื่องของการลักลอบมีชู หรือมีกิ๊ก ก็เป็นปัญหาลับๆ ที่ทำให้คนฆ่ากันตาย หลวงพ่อก็มีความคิดเห็นต่อเรื่องนี้ยังไงล่ะคะ

ต้องช่วยกันหลายฝ่ายหลายฝ่าย แม้แต่นักบวชก็มี ยิ่งหิวกว่าโยม อย่าคิดว่าเป็นนักบวชบริสุทธิ์กว่าใคร นักบวชหิวมากมากกว่าฆราวาส แต่ถ้าตามดู ก็จะเห็นว่าเกิดจากความคิด เอาให้มันอ่อนโยนได้ ไม่จำเป็นต้องไปเสพกาม

ให้เริ่มนับ ๑ จากตัวเราก่อน ทุกวันนี้ไม่ได้เริ่มที่ตัวเราเอง ทุกคนโทษโน่นโทษนี่...ในธรรมวินัย ผู้หญิงในฝันในความคิดของนักบวช คือ มาตุคามผู้เป็นแม่ ส่วนผู้หญิงอื่น ไม่ดูไม่เห็นไปเลยเป็นการดี ถ้าจำเป็นต้องดู ไม่ต้องพูดเสียเลยเป็นการดี ถ้าจำเป็นต้องพูดต้องมีสติทุกคำ เอาสติเข้าไปเวลาหลังก็รู้ ถ้าขณะตรงนี้แล้วเป็นผู้ที่ชนะตนเอง ประเสริฐที่สุด กรรมฐานได้ความสุขมากกว่ากาม สุขเพราะไม่ได้อิงกิเลส เป็นสุขที่ประเสริฐที่สุด

พระบางรูปปฏิบัติมา ๔-๕ ปีเห็นถึงกำแพงสมพันธ์กันแล้วเกิดกาม ร้องไห้ร้องไห้ว่าปฏิบัติมา ๕-๖ ปีแล้วไม่ได้ผลอะไรเลย หลวงพ่อก็เคยบอกว่า โอ๊ย..หมาเห่าข้างหัวนั้ไหวอะไร กิเลสเป็นหมาตัวหนึ่ง หัวนั้ไหวอะไร หมาเห่าข้าง เขาก็พินขึ้นมาได้

สำหรับคนทั่วไปการสำส่อนทำให้ทุกข์เดือดร้อน หลวงพ่อสอนให้รักเดียว พัวเดียว เมียเดียว แต่ที่พัวใครเมียใครให้มั่วไปเลย ต่างประเทศหาอะไรที่เป็นภาพติดๆ ไม่ค่อยเห็น ออกหน้าออกตา อย่างสหรัฐฯ คนเฒ่า



๓๓๖ รู้ซึ้ง ๆ

เขาก็บ่นเหมือนบ้านเรา เด็กไม่ค่อยเชื่อฟังผู้ใหญ่ ยิ่งร้ายกว่าหลายเท่า ผู้หญิงกอดคอผู้ชายข้างละ ๒ คน ให้ผู้ชายมากอดเอวมัน ข้างละ ๒ แขน ในย่านชุมชนสรรพสินค้า ประเจิดประเจ้อ

ถ้ายังเป็นนักบวชอยู่ แล้วไปมีอะไรกับผู้หญิง ผลของวิบากกรรมจะเป็นอย่างไรคะ

แม้แต่ครุ่นคิดก็เศร้าหมอง เตือดร้อน เหมือนบ่อที่เก็บขยะ ปกปิดซ่อนเร้น กินแหลกแกล้งใจ อยู่ไม่เป็นสุข ตัวเองหลอกตัวเอง หลอกคนอื่น แล้วก็หนีออกจากเพศ

มีอุปายการฝึกใจสู้กับกิเลสตัวนี้ไหมคะ

ก็สู้ดูความคิดนี้แหละ ความคิดไม่ได้ถือหอกถือดาบมาสู้กับเรา มันเป็นแค่ความคิด ให้ดูกายดูใจแล้วจะเกิดความสุข เป็นความสุขแบบทำได้ ไม่ใช่แบบทำไม่ได้ ตะกี้เราเกิดราคะ มันหายไปแล้ว จะออกกฎหมายเกณฑ์คนเป็นไปไม่ได้ เอาตัวเองดีกว่า จะไปเกณฑ์คนหนุ่มสาว เป็นข้อจำกัด ทุกคนหันมาดูแลตัวเองก็จะสงบ อาการของรูปของนามมันเยอะ ให้คำมั่นเป็นแค่อาการ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนเลย แม้แต่สุขภาพ ต้องเป็นรูปก็ต้องปวดเป็นธรรมดา อารมณ์กรรมฐานรูปนามช่วยเป็นตัวเฉลย

สำหรับคนที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ ทำอย่างไร

อย่าเพิ่งเอาเหตุเอาผล เอาความชอบไม่ชอบ ผิดถูก หรือคาดหวังจะทำให้ได้เท่านั้นเท่านั้น อย่างน้อยให้คิดถึงวัดป่าสุคะโตว่าพร้อมเป็นเพื่อนกับคนทุกข์ ให้มาได้เลย มีที่พัก ข้าวฟรีน้ำฟรี บอกใครต่อใครให้มาได้ ทุกโอกาส หลวงพ่อไม่อยู่ก็ได้ คนที่สำนักงานจะแจ้งเวลาทำวัตร เวลานั้น







ภาคสาม

อัตชีวประวัติ







## สุวณฺโณ อัตตโนประวัติ

### ชีวิตในวัยเด็ก ตัวเล็กเล็ก คลุกอยู่ห้องทุ่งนา

หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ (เหล่าขำนิ) เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ.๒๔๗๙ ตรงกับวันพุธ แรม ๙ ค่ำ เดือน ๙ ปีชวด ที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ (ชื่อเดิมว่าตำบลบ้านเม็ง)

โยมพ่อชื่อ นายสมาน เหล่าขำนิ

โยมแม่ชื่อ นางเฮื่อน เหล่าขำนิ (แอมปัชฌาย์)

มีพี่น้อง ๗ คน คือ

๑. นายเหรียญ บุญหลง (เหล่าขำนิ)

๒. นางสาวดา แอมปัชฌาย์ (เหล่าขำนิ)

๓. หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ (เหล่าขำนิ)



๓๔๒ รู้ชื่อ ๆ

๔. นายดำ เหล่าขำนิ
๕. นางเอียน ดวงโพธิ์ศรี (เหล่าขำนิ)
๖. นายสุพล เหล่าขำนิ
๗. นางอุบล พลเสน (เหล่าขำนิ)

อาชีพอิมพ่อ โยมแม่ เป็นชาวนา ๑๐๐% หลวงพ่อเกิดมาอยู่กับทุ่งนา เจริญเติบโตกับทุ่งนา ชีหลังวัว หลังควาย กรำแดด กรำฝน เป็นประจำ ไม่เคยอยู่บ้าน มีแต่วิ่งลงทุ่งนา เลิกเรียนแล้วก็วิ่งลงทุ่งนา พี่น้องทำนา เคียงบ่าเคียงไหล่กัน รักกัน เพราะการทำนาเหน็ดเหนื่อยด้วยกัน ทำไร่นา ทำให้ผูกพันกันเห็นอกเห็นใจกัน คนที่ทำงานด้วยกันเป็นหลายๆ ปีนี้ มันเห็นใจกันจริงๆ ความทุกข์ ความยาก ความลำบาก มันเป็นเรื่องของชีวิต เกิดมาอยู่กับท้องทุ่งนาด้วยกันตลอด จนเป็นหนุ่มเป็นสาวจนเป็นครอบครัว เป็นครว ก็ยังทำนา ยังช่วยกันอยู่

## พอมีการศึกษา นำพา สู่การสอนตน

เดิมหลวงพ่เรียน ป.๑ ที่หนองเรือ พอขึ้น ป.๒ โยมพ่อโยมแม่ พาย้ายมาที่บ้านหนองแก อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ จึงย้ายมาเรียนต่อ ป.๒ ที่โรงเรียนบ้านหนองแก ส่วน ป.๓ ไม่ได้เรียน เป็นโรคฝีดาษครูให้ ข้ามชั้นเลย มาเรียน ป.๔ คนเดียว ครูก็มีคนเดียว บางครั้งครูก็ให้หลวงพ่อ ช่วยสอนอ่านออกเสียงหน้าชั้นเป็นประจำ

พอเรียน ป.๔ จบ หลวงพ่อยากเรียนต่อมากเลย แต่ก็ไม่ได้เรียน เพราะโยมพ่อตายตั้งแต่หลวงพ่อยู่ ป.๒ ตอนโยมพ่อป่วยโยมพ่ย้าย กลับบ้านเก่า (หนองเรือ) พาหลวงพ่กลับไปด้วย เพราะบ้านหนองแกเป็น



บ้านป่า ไม่มีหมอ ไม่มีพี่น้อง โยมพ่อกลับขึ้นไปรักษาตัวก็เลยตายอยู่ที่โน้น หลวงพ่อไม่เห็นเวลาโยมพ่อตาย ตอนโยมพ่อป่วยหนักหลวงพ่อกลับมา อยู่หนองแก โยมพ่อเป็นโรคท้องอะไรนี่แหละ ถ้าเป็นสมัยนี้โยมพ่อคงจะไม่ตาย โยมแม่ก็พาแม่สุดไปดูโยมพ่อที่หนองเรือตอนป่วยหนัก ไปอยู่ได้แค่ ๓ วัน โยมพ่อก็ตาย

พ่อกออก ป.๔ ก็ไม่มีใครมีแต่แม่มีแต่น้อง หลวงพ่อยากบวชเป็นเณร อายุประมาณ ๑๔ ปี บวชแล้วเรียนตะพึดตะพือณะ เรียนหนังสือเก่งด้วย เรียนนวโกวาท เรียนนักธรรม ๒-๓ ปี แต่สอบนักธรรมเอกไม่ได้ สอบตก สมัยนั้นเรียนให้ท่องได้หมด แต่ละสูตรท่องได้หมด มีอาจารย์สุริย์เป็นผู้ สอนนักธรรม หลวงพ่อฝันเป็นเจ้าคณะตำบลช่องสามหมอ เป็นพระอุปัชฌาย์

มหาบุญเลิศพี่ชายหลวงพ่อบุญธรรม พี่น้องกัน ได้เรียนจบมหา แล้วกลับมาบ้าน เขาหลงกันใหญ่ คนก็ชื่นชม สรรเสริญ หลวงพ่อจึงสนใจ ขอไปเรียนที่วัดธาตุ ขอนแก่น ได้เรียนนักธรรม บาลียังเรียนไม่ได้เท่าไร เดือนพฤษภาคมใกล้จะเข้าพรรษา หลวงพ่อกลับมาบ้านเพื่อจะเอาหนังสือ ไปเรียน เงินก็ไม่มี หาขอหนังสือเรียน เลยแวะไปหาโยมแม่ที่บ้าน

บ้านโยมแม่หลังเล็กๆ มุงหญ้าคา ถ้าฝนตกมันรั่ว นั่งอยู่กับโยมแม่ ฝนก็ตก โยมแม่ก็บอกว่า นี่บ้านมันก็รั่ว หญ้าก็มึ แต่ไม่มีใครมุงให้ ก็เลย บอกโยมแม่ว่า เดี๋ยวจะมุงให้เอง ให้โยมแม่เป็นคนส่งหญ้าให้ ก็เลยถอด จีวรออก ขึ้นไปมุงหญ้า แม่ก็เป็นคนบอกให้มัดอย่างนั้นมัดอย่างนี้ พอเย็นลง คนกลับจากไร่จากนา เห็นหลวงพ่อมุงหญ้า เขาพากันหัวงว่าไม่เหมาะสม

โยมแม่ก็บอกว่า นาเราไม่ต้องทำหροกปีนี้ ไม่มีใครทำ น้องก็จะ ให้เลี้ยงวัวเลี้ยงควาย นาก็ปล่อยทิ้งเสีย แม่จะไปทำนากับพี่น้อง พี่น้องแม่



๓๔๔ รู้ซึ้ง ๆ

มีนาเยอะ แม่ก็จะไปเป็นลูกจ้างเขา หลวงพ่อก็คิดว่าควรจะทำอย่างไรดี น้องก็ต้องเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย นาเราก็มีอยู่ แต่แม่ต้องไปเป็นลูกจ้างทำนา ให้เขา หลวงพ่อก็เลยตัดสินใจ บอกโยมแม่ว่า ถ้าฉันไม่ไปเรียนหนังสือ หลวงพ่อจะเสียสละทำนาเอง เลยสึก (ลาสิกขา) อายุ ๑๗ ปี ก็เป็นพ่อนา เลี้ยงตั้งแต่นั้น

การเรียนนักธรรมได้นำมาสอนตัวเอง เพราะว่าไม่มีพ่อสอน ไม่มีใครสอน จากที่เรียนมาก็สอนตัวเอง ลักษณะคนเกียจคร้านเป็นอย่างไร ลักษณะคนเกียจคร้านมี ๒ อย่าง มักจะว่าร้อนนัยยังไม่ทำงาน มักจะว่าหนาวนัยยังไม่ทำงาน มักจะเข้านัยยังไม่ทำงาน มักจะว่าหิวยังไม่ทำงาน ถ้าคนอ้างลักษณะอย่างนี้ ถือว่าเป็นคนขี้เกียจ หลวงพ่อไม่เคยอ้าง หลวงพ่อยាយม กลัวจะเป็นคนเกียจคร้าน เอามาสอนตัวเอง หลายอย่างที่น่าความรู้จากการเรียนนักธรรมมาสอนตนเอง คนปอกลอก มีลักษณะอย่างไร มิตรแท้มิตรเทียมเป็นอย่างไร อบายมุขเป็นอย่างไร ตระกูลที่มั่งคั่งอยู่ยาวนานไม่ได้เพราะเหตุใด ตระกูลที่มั่งคั่งตั้งอยู่ยาวนานได้เพราะเหตุใด เอามาสอนตัวเรา

จากที่เรียนมามันเรียนได้จำได้หมดเลย หลวงพ่อมีศรัทธาใน คำสอนของพระพุทธเจ้าตั้งแต่บัดนั้นมา เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาสอน พ่อก็ไม่มีสอน แม่ก็ไม่มีเวลาสอน โยมแม่แค่หาข้าวหาลามาเลี้ยงลูกก็ไม่ไหวแล้ว แม่หนึ่งไม่ลง (ไม่มีเวลาเลย) เวลาไปหาเขียดกับแม่ ก็เปิดไฟ เอาไม้เหยงูก็ได้กับได้เขียดแล้ว แม่จะพูดเรียกร้องให้พ่อช่วยหาไปเลี้ยงลูกหาไปๆ ก็พบเอาๆ ได้กับได้เขียดแม่ก็บอกว่า พ่อเฒ่า (สามี) มาช่วยหา พ่อเฒ่าแขก (เขาเรียกว่าแขกเพราะที่ค้างมีเครามาก)



## เมื่อเป็นพ่อนา แกร่งกล้า ขยันอดทน

ตาเบ๊ะ (น้องชายคนเล็ก) ชี้ควายไปไถนา เข้าขึ้นมาแม่กึ่งข้าวแต่เข้ามัดใส่เอว น้องชายตาเบ๊ะนี่ก็เป็นเด็กเลี้ยงควาย ควายมันก็หลายตัวเอาไปส่งที่นา ส่งแล้วก็วิ่งกลับบ้านไปโรงเรียน ตอนเย็นเลิกโรงเรียนแล้วก็วิ่งไปเอาควาย ทำนากับน้องขยันขันแข็ง

ที่วัดหนองเรือ มีรูปปั้นพระเป็นญาติของพ่อ พระผู้เฒ่าหลวงพ่อใหญ่ ตอนที่หลวงพ่อใหญ่ป่วย หลวงพ่อก็เป็นเด็กไปนอนเฝ้าหลวงพ่อใหญ่กับพ่อ เวลาหลวงพ่อใหญ่ตาย หลวงพ่อก็เป็นเด็กไปนอนเฝ้าหลวงพ่อใหญ่กับพ่อ ชาวบ้านจึงปั้นรูปหลวงพ่อใหญ่ขึ้นไว้ที่วัด เมื่อเป็นหนุ่ม จะไปปิดทอง แม่ก็บอกว่าไปปิดทองหลวงพ่อใหญ่จะอยู่ดีมีสุข หลวงพ่อก็ปิดทองที่ป่า ไปอธิษฐานขอให้ให้มีแรงมากๆ จะได้แบกไม้ แบกเสา ทำบ้าน ทำเรือนนะ ขอให้ให้มีแรงแข็งแรง เอาทองไปปิดป่าทั้งสองข้าง สมัยก่อนตอนไปปิดทองกำลังสร้างบ้าน สร้างเล่า (ยุงข้าว) ไม้ต้นใหญ่เท่าไรก็ไม่กลัว สมัยก่อนนะปิดทองหลวงพ่อใหญ่แล้วแข็งแรงมาก สำเร็จนะ มันเป็นอุปทานอะไรก็ไม่รู้

โยมแม่บอกงานมันฆ่าหลวงพ่อ หลวงจะใหญ่เหมือนพ่อ หลังจากทีหลวงพ่อสึกมา งานมันหนัก ทำไร่ ทำนา ทำบ้าน ทำเรือน งานฆ่า แม่ก็บ่นว่า งานฆ่ามันไม่โต พ่อสูง อ้วน แข็งแรงมากโยมพ่อสูงใหญ่โต เป็นคนดี สังคมยอมรับ เป็นคนมีชื่อเสียง เป็นคนที่เป็นที่รักของชาวบ้านมาจากไร่จากนา เรียกคนนั้นคนนี้ เขาตั้งให้เป็นทายก ประกาศเรื่องนั้นเรื่องนี้ พูดได้ดี ลูกๆ ไม่มีใครเหมือนพ่อสักคน (ที่จริงหลวงพ่อยืนยัน และแข็งแรงเหมือนพ่อ)



๓๔๖ รู้ซึ้ง ๆ

## ช่วยเหลือผู้คน มากล้น เมื่อเป็นหมอธรรม

พอสี่ก้อออกมาอายุ ๑๗ ปี ก็เริ่มมีน้องป่วยบ้าง มีแม่ป่วยบ้าง เวลา  
น้องป่วยต้องไปหาหมอ เอาตะเกียงไปหาหมอ เรียกหมอมารักษา บางทีไป  
เรียกหมอก็ไม่ค่อยมา แม่ก็ป่วย หลานก็มาป่วย ลูกแม่สุด (พี่สาวหลวงพ่อ)  
ป่วยแล้วตายด้วย เขาเอาหมอลามารว่าผีนาฆ่าผีนาฆ่า มันจะเอาไป  
เลี้ยงช้างเลี้ยงม้า ผีมันรัก ขอเท่าไรก็ไม่ได้ให้ก็ไม่หาย หลวงพ่อบ่นอะไร  
ก็ไม่รู้ โกรธ เป่าแคนอยู่ ขอยังไงก็ไม่ให้ ทูบแคนเลย ทูบแคนลงกับพื้น  
ก็ร้องไห้เสียใจ แล้วก็เตะคาน (เครื่องบูชา) หมอล่า เตะลงบ้านไปเลย  
หมอล่าหายไปไหนไม่รู้ ไม่นานหลานก็มาตาย

พอหลานตายคิดว่าเป็นศัตรูกันแล้วกับผีนี้ จะไปเรียนคาถาอาคม  
ไล่ผีดู อายุ ๑๗ ปี เริ่มเรียนแล้ว เรียนหลายอย่าง ไปบ้านเก่า (หนองเรือ)  
พี่น้องก็ให้เรียนอันนั้นอันนี้ เขาว่าผมเรียนคาถาได้ดี ศักดิ์สิทธิ์ เขาดูจาก  
อะไรก็ไม่รู้แหละ แล้วก็มาเรียนกับอาจารย์กรม บ้านหนองแก เป็นหมอคาถา  
หมอน้ำมนต์ หมอไล่ผี แล้วก็ไล่ได้จริงๆ

หลวงพ่อบ่นแล้วใครๆ ก็ให้รักษา ช่วยรักษา เขาเรียกหมอธรรมน้อย  
เวลาไปไหนผู้เฒ่าผู้แก่ก็มาราบมาไหว้ หลวงพ่อก็บอกอย่ากราบอย่าไหว้  
พ่อใหญ่ แม่ใหญ่ เป็นลูกเป็นหลาน สมัยก่อนมันไม่มีหมอ เอาคนออกลูก  
คนเจ็บไข้ เป็นหมอเดินเท้า แล้วมันก็พอใจได้ไปช่วยคนป่วย เป็นงานเป็น  
อาชีพ ไม่ได้เรียกร้องเงินทอง เป็นหมอทำคลอดหลานหลายคน อย่างแม่สุดนี่  
แม่สุดออกลูกไม่เคยไปเรียกใครหรอก ออกด้วยกันกับผมกับแม่เท่านั้น  
ไม่ต้องไปออก (คลอด) กับใคร แล้วก็คุ้มครองครอบครัว



## ศีล สมาธิ นำทาง สร้างนิสัย

หลังจากเกณฑ์ทหารอายุ ๒๑ ปี หลวงพ่อได้บวชเป็นพระอยู่ ๑ เดือน แล้วก็สึก (ลาสิกขา) ออกมาแต่งงาน แต่ก็ยังคงมีศรัทธาทำตามคำสอนอยู่ เมื่อตอนเรียนหมอธรรมก็ได้เรียนทำสมาธิ ภาวนาพุทโธ อาจารย์กรมเป็นผู้สอน เป็นฆราวาสนะ ก็ทำอยู่เป็นประจำ เพราะว่าถ้าหมอธรรมไม่มีสมาธิ คาทาก็จะไม่ศักดิ์สิทธิ์ รักษาโรคก็จะไม่หาย ตอนนั้นก็มั่นใจอย่างนั้น บางวันอยู่ห้องนาใจมันจะสงบ พอกลับบ้านเข้าห้องพระมันนิ่งเลย สงบเลย แต่ต้องระมัดระวัง ประคอง รักษาไว้

อานิสงส์ของการฝึกสมถะมันก็มีเหมือนกัน ทำให้เรามีปรากฏการณ์ มีประสบการณ์หลายๆ อย่าง รักษาคนป่วยหาย บางทีก็ทำนายทายทักถูก ไม่เก้อเขิน ไปทางไหนก็เหมือนมีเทวดารักษาตลอดเวลา จะคิดไม่ดีก็ไม่ได้ อายเทวดา มีความรู้สึกแบบดีๆ หลายอย่าง แต่ถ้าวุ่นใจไม่ดีก็ทำสมาธิ ยาก วันไหนโกรธให้นั่ง โกรธให้วูบควาย ก็ทำสมาธิได้ยาก

หลวงพ่อดำศีล ๕ อยู่ประจำ ศีล ๕ ต้องบริสุทธิ์ ถ้าวุ่นไหนเป็น วันพระก็จะถือศีลอุโบสถ (ศีล ๘) เหมือนกับพระ ผมยังว่าผมดีกว่าพระ อีกในสมัยก่อน มีศีลต้องถนอม ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่อาฆาตมาดร้ายผู้ใด ครั้งหนึ่งมีคนมาขโมยควายไปหมด ๗ ตัว หมดคอกเลย หลวงพ่อก็ไม่ได้ โกรธแค้นอะไร คิดแต่ว่าหายแล้วก็หาใหม่ หรือบางที่ไถนาเห็นปลา เห็นกบ ก็จะเอาเท้าเหยียบๆ ปิดไว้ไม่ให้ใครเห็น แต่บางคนก็ฉลาด ชอบ สังเกตหลวงพ่อดำ ถ้าเห็นหลวงพ่อดำเอาเท้าเหยียบกบอะไร ก็จะรู้ว่ามีปลา มีกบ

อันหนึ่งที่หลวงพ่อกลัวมากที่สุดคือกลัวบาปการทำดีถือว่าทำได้สำเร็จ มั่นใจ แต่ว่าสิ่งที่ไม่มั่นใจคือ กลัวบาป ไม่รู้จักบาป อยากได้บุญไม่รู้จักบุญ





๓๔๘ รู้ชื่อ ๆ

นี่มันเป็นการบ้านที่เราคิดกัน ทำบุญก็ทำบุญ รู้จักบุญ กลัวบาปก็กลัวบาป แต่ว่าไม่ทำชั่ว แต่ยังกลัวบาป กลัวตกนรก พ่อแม่สอนตั้งแต่เป็นเด็ก เรื่องบุญเรื่องบาป ทำอะไรลงไป กลัวบาป ไปลักของเขากลับบาป ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็กลัวบาป เห็นนกน้อย เล่นนกน้อยก็กลัวบาป ก็พูดกันแต่เรื่องกลัวบาป แม่ก็สอนเรื่องกลัวบาป อย่าไปทำนะมันเป็นบาป ปัญหานี้ ทำให้คิดเรื่องบวช

## เป็นปัจจัย พบ (หลวงพ่อ) เทียน ผู้ชี้แนะ

พอดีมีคนบ้านหนองแก เคยไปบวชอยู่ที่เมืองเลย วัดป่าพุทธาน พอลีกออกมา กลับบ้าน แล้วเขาก็ไปอาบน้ำจึงพบกัน ก็ถามเขา เขาก็ว่ามี หลวงพ่อองค์หนึ่ง หลวงพ่อเทียน อยู่เมืองเลย สอนกรรมฐานจะรู้จักบุญ รู้จักบาป รู้จักศาสนา รู้จักพุทธศาสนา ก็ได้ยินอยู่ ๒-๓ ปี ก่อนจะไปหา หลวงพ่อเทียน ก็พอดีหลวงพ่อนุญชรธรรมซึ่งเป็นญาติกัน ก็ไปบวชระหว่างปีนั้น มันก็เลยสนใจมากเลย บอกครอบครัวว่าจะไปปฏิบัติธรรม นายหน่วย (ลูกชายหลวงพ่อ) ยังไม่เกิดยังอยู่ในท้องอยู่เลย ก็เลยขอไปปฏิบัติธรรม (เดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๑๐)

ไปแล้วหลวงพ่อเทียนก็บอกให้ปฏิบัติธรรม หลวงพ่อเทียนก็สอน ผมก็ยังมีทิฐิมานะ ผมก็เป็นนักปฏิบัติธรรมเหมือนกัน ทำแบบพุทโธ หลวงพ่อเทียนสอนแบบสร้างจังหวะ มันก็ไม่ยอมรับ ก็เอาวิธีการของเราไป สอดแทรกลองดู หลวงพ่อเทียนก็ว่าเอาทั้งนี้แล้ว พูดเรื่องความสงบ คาถาอาคม ไสยศาสตร์ต่างๆ หลวงพ่อเทียนก็ว่าเอาทั้งนี้แล้ว หลวงพ่อเทียนก็คุยมากเลย เล่าคาถาอยู่ยงคงกระพัน คาถานั้นคาถานี้ให้เราฟัง



หลวงพ่อก็บอกว่า ความสุขหรือ คุณเคยมีผู้หญิงมานอนด้วยคืนละ ๕ คน ๑๐ คนไหม ถ้าเรียกว่าความสุข คุณมีลูกมีเมีย หลวงพ่อก็บอกว่า หาเงินสิบ เงินพันหายาก หาเงินหมื่น เงินแสนหาง่าย หลวงพ่อก็บอกให้ฟัง ก็ตั้งใจปฏิบัติ

ปฏิบัติไปแล้วมันก็สู้กัน สร้างจังหวะไปๆ มันกลับมาหนึ่งสมาธิ มี พ่อใหญ่เม่า เป็นโยมผู้เฒ่า ผมก็เป็นหนุ่มๆ ไปนั่งปฏิบัติธรรมด้วยกันในป่า หนึ่งสงบอยู่ ผู้ใหญ่เม่าก็มาบอกไปนั่งตายอยู่นั่นแล้ว มาเฮ็ด (สร้าง) จังหวะนี้ ไปนั่งหลับตายอยู่มันบ่สู้ (ไม่รู้) หรือก ทำอย่างนี้ๆ (สร้างจังหวะ) ยังคิดถึง พ่อใหญ่เม่าอยู่ทุกวันนี้

มีเถรน้อยมาถาม อ้ายๆ (พี่ๆ) เจ้าผู้จกฐปฐักนามบ่...

โธ้ย! บ่ผู้จกดอก

ข่อยเฮ็ด ๗ มือท่อนั้น (ผมทำแค่ ๗ วัน เท่านั้น) ข่อยผู้จกฐปฐักนามแล้ว จังได้เจ้าคือขี้ฮ้ายแท้ (ทำไมคุณจึงโง่งง)

หลวงพ่อกลัวเถร เห็นเถรก็อยากกราบไหว้แล้ว เติณจกรรมดีดี กลัวเถรว่าไม่รู้จักไม่รู้จักนาม มาตัดสินใจใหม่ เติณจกรรมอยู่ใต้ต้นข่าขี้หมู

ตอนไม่รู้จักนี้ ไปถามหลวงพ่อก็บอกว่า ผู้ที่มาปฏิบัติกับหลวงพ่อนี้ ไม่รู้อะไรไหม ?

หลวงพ่อก็บอกว่า ไม่มี

ถ้าอย่างนั้น คงเป็นผมนี่แหละที่ไม่รู้อะไร

หลวงพ่อก็บอกเดินมาจับมือเลยนะ ถามว่า เอาจริงไหม ? ถ้าคุณ เอาจริงสัญญากันได้ คุณทำงานได้เงินเดือนละเท่าไร ?

เดือนละ ๑,๐๐๐ บาทครับหลวงพ่อก็บอก สมัยก่อนเดือนละพันก็เยอะนะ



๓๕๐ รู้ซึ้ง ๆ

ถ้าคุณปฏิบัติธรรมสักเดือนหนึ่ง ถ้าไม่รู้อะไรนี้ จับมือกันเลย  
เอาเงินพันไป แต่ต้องทำจริงๆ นะ ทำเหมือนหลวงพ่อนะ

ก็เริ่มเอาจริงแล้ว สร้างจังหวะ เดินจงกรม เข้าใจรูป เข้าใจนาม  
เดือนหนึ่งพอดี

## รู้รูปนาม จึงออกบวช ประกาศธรรม

พอเข้าใจรูปนามแล้ว อยากบวช อยากสอนคน พ่อก็ไม่เคยสอน  
แม่ก็ไม่เคยสอน คิดอยากสอนแม่ อดไม่ได้หรอก จึงกลับบ้าน

พอลกลับบ้าน ลูกก็จะออก (คลอด) พอดี ก็มาทำคลอดนายนวนย  
ดูแลเมียอย่างดี นายนวนยนี้เกิดมา มันคิดรักลูกรักเมียเป็นปกติ รักแบบ  
อะไรก็ไม่รู้ แล้วมันก็เห็นไตรลักษณ์เลือนๆ ลางๆ ว่า ความรักมันก็ไม่เที่ยง  
หรอกนะ ลูกนี่มันก็ไม่เที่ยง เมียมันก็ไม่เที่ยง มันคิดแบบนั้นนะ ความรัก  
มันก็เป็นทุกข์ด้วยนะ โอ้! มันอะไรหนอ คิดไป คิดมา

แต่คิดอยากบวชมาก คิดอยากไปอยู่วัด คิดถึงการปฏิบัติ แต่ก็มีแต่  
ก็มีแต่คนห้ามไม่ให้บวช พี่ๆ น้องๆ ก็หาว่าเราหมดความสามารถ เป็นคน  
ขี้แพ้ ตาแป๊ะนี่อายคน โอ้ย! ไม่ให้บวชเลย อายคน พี่น้องเขาก็อายไม่  
อยากให้บวช ไม่มีใครเห็นด้วยเลย แม่ก็ไม่อยากให้บวช แม่ยิ่งห้ามใหญ่  
แม่ก็หวังพึ่งเรา ลูกคนอื่นก็ไม่ได้หวังพึ่งเขาดอก ถ้าไปบวชก็เหมือนไปตาย  
นั้นแหละ โอ้ย! ไม่ใช่ความจริงไม่ตาย หลวงพ่อว่า ให้มีลูกบวชเป็นพระ  
สักคนหนึ่งก็ดีนะ ไปๆ มาๆ แม่ก็เลยอนุญาตให้บวช ญาติทางเมียก็มาห้าม  
ห้ามก็ไม่ฟัง ห้ามก็ไม่อยู่แล้ว



พอเดือน ๑๐ เดือนตุลาคม อยากบวชจริงๆ หลวงพ่อเทียนก็  
ไม่ยากให้บวช บอกว่า บวช ไม่บวช ก็ไม่เป็นไร แต่กับบวชกับหลวงพ่อเทียน  
หลวงพ่อเทียนก็พาไปหาเจ้าคณะจังหวัดเลย พาไปบวช จึงได้บวชเมื่อ  
วันที่ ๑๗ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๑๐ โดยมีพระราชวิรมณีเจ้าคณะจังหวัดเลย  
เป็นพระอุปัชฌาย์ ท่านเป็นผู้มีความรู้แตกฉานภาษา เป็นนักปราชญ์ เทคนิ  
จธรรมะ อุปัชฌาย์ไม่บอกอนุศาสน์เลย พอบวชเสร็จ แล้วบอกให้ไป  
สอนอนุศาสน์กันเอง หลวงพ่ออุปัชฌาย์ก็มั่นใจในหลวงพ่อเทียน

พอได้บวชก็ดีใจ กลัวว่าจะไม่ทันศาสนา กลัวว่าจะไม่มีใครสอน ตั้งใจ  
บวชเพื่อจะมาพูดเรื่องนี้ เห็นหลวงพ่อเทียนสอนเราให้รู้จักรูป รู้จักนาม  
แล้วก็อยากสอนคนอื่น ให้รู้จักรูป รู้จักนาม มันลึกซึ้ง เห็นคุณค่ามากตอน  
หลวงพ่อเทียนสอนให้รู้จักรูปธรรมนามธรรม รู้จักหลวงพ่อเทียนหมด  
เปลือกเลย ขยันแล้วบัดนี้ ขยันสอนตนเอง ทั้งสอนคนอื่น

## พร้อมกระทำ นำตน พ้นทุกข์เอย

หลวงพ่อเทียนท่านชอบสอนแบบเซน ไม่ได้เทศน์สอนอะไรมากมาย  
แต่ท่านชอบมาสอนตัวต่อตัว เช่นมีวันหนึ่ง ขณะหลวงพ่อนั่งสร้างจังหวะ  
อยู่ในกุฏิ หลวงพ่อเดินมาแล้วถามว่า

อยู่ที่ใหม่  
อยู่ครับหลวงพ่อ  
แล้วทำอะไรอยู่ ?  
สร้างจังหวะครับ  
เห็นข้างนอกทั้งข้างในไหม ?  
ไม่เห็นข้างนอกครับ เห็นแต่ข้างใน



๓๕๒ รู้ชื่อ ๆ

ถ้าอยากเห็นข้างนอกทำอะไร ?

เปิดประตูออกครับ

เอ้า! ลองเปิดประตู ออกมาดูซิ

พอเปิดประตูออกมา หลวงพ่อเทียนบอกว่า ให้เห็นทั้งข้างนอก ทั้งข้างในนะ อย่าให้เห็นแต่ข้างนอกและอย่าให้เห็นแต่ข้างใน ดูตรงกลางๆ นี่นะ พุดเสร็จท่านก็เดินไปกุฏิอื่นต่อ

หลวงพ่อก็เข้าใจว่าท่านสอนเราให้เราดูกาย ดูใจอย่างนี้ การบำเพ็ญทางจิตต้องทำอย่างนี้

การปฏิบัติธรรม เมื่อมันไปถูกทาง มันก็ทำเอาๆ เหมือนกับนักเรียน ที่มีเกรดดีมันสนับสนุน มันไม่ถอยหลังหรอก เมื่อเกรดมันดีแล้ว มันไปของมันเอง รู้จักรูปรู้จักนาม รูปนามมันก็พาไป มันเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา มันก็เป็นศีลอันยิ่ง สมาธิอันยิ่ง ปัญญาอันยิ่ง มันก็พาไป ถ้าทำถูก มันไม่ถอยหลังไม่เสื่อม

คนเขาก็คุยกันว่าธรรมมันเสื่อม ธรรมมันแตก หลวงพ่อก็มั่นใจ มันเป็นไปได้ ตอนนั้นมีนักปฏิบัติเป็นวิปัสสนู เป็นวิปาสยเอะ บางคนก็ร้องห่มร้องไห้ สมัยก่อนอาจารย์เขาจึงผมก็บอกกับหลวงพ่่ว่าผมไม่เป็น อย่างนั้นดอกหลวงพ่อ มั่นใจ เพราะคนมีสติจะเป็นอย่างนี้ได้ยังไง คนมีความรู้สึกตัวมันไม่หลง เขาหลงเขาไม่รู้ ก็ไปช่วยแก้กรรม เวลาคือ เป็นอะไรก็มักจะไปก่อน ชอบรับผิชอบ สมัยก่อนรับผิชอบหมู่คณะ หลวงพ่อเทียนอยู่ หลวงพ่อเทียนไม่อยู่ก็ไม่เป็นไร คือ มันรับผิชอบ ในการปฏิบัติธรรม



การปฏิบัติธรรมนี้ มันไม่มีอะไร พอเห็นรูปนามแล้ว รูปนามมันก็  
สอนนั้นแหละ มันก็เป็นธรรมชาติ เป็นอาการ ธรรมชาติอาการต่างๆ  
ที่เกิดขึ้นกับรูปกับนาม มันตกอยู่ในสภาพความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์  
ความไม่ใช่ตัวตน มันก็เห็นแต่สิ่งเหล่านี้ มันแสดง แต่ที่โชว์มากที่สุด คือ  
ขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ขั้นนี้มันโชว์ มักก็แสดง  
ก็เลยมาสนใจ เรื่องขั้น ๕ ตัวนี้และอันอื่นก็ไม่ได้มีความสงสัยแล้ว บาบ  
บุญ ศาสนา พุทธศาสนา รูปธรรม นามธรรม สมมติ บัญญัติ วัตถุ อาการ  
ต่างๆ รู้หมด รู้ครบ รู้ถ้วนในชีวิต จิตใจ เรื่องคำสอน เรื่องศีล เรื่องสมาธิ  
เรื่องปัญญา เรื่องมรรค เรื่องผล ต่างๆ แต่มันมันโชว์อยู่แต่ขั้น ๕ รูป  
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดูไปดูมา มันก็เลยไม่มี หมดตัวเลย

เหมือนกับว่าผมว่า มันเป็นแก้วแตก ผมพูดแบบภาษาผมนะ  
หลวงพ่อดำเขียนว่าเชือกมันขาดผมไม่ได้พูดว่าเหมือนเชือกขาดผมว่าแก้วแตก  
ดูไปดูมา มันหลุดออก แตกแล้วยังเสียดาย ไปจับขั้น ๕ เอามาต่อกัน  
ต่อกันมันก็ไม่ใช่แก้วเหมือนเดิม เพราะมันแตกแล้ว มันใช้ไม่ได้แล้ว  
ก็เวลามันใช้ไม่ได้แล้ว มันเหมือนหมดเนื้อหมดตัวไปทำนองนั้น หมดเนื้อ  
หมดตัวไม่มีอะไรเลยชีวิตนี้

เวลานั้นเป็นเวลาฉันเพล ก็ไปฉันเพล นั่งพา (สำหรับ) เดียวกับ  
หลวงพ่อดำเขียน ก็ฉันเล่นๆ ไป ฉันเสร็จแล้วก็คุยกัน

หลวงพ่อดำเขียนว่าเป็นอย่างไรบ้าง

ผมหมดเนื้อหมดตัวแล้วครับหลวงพ่อดำ ขั้น ๕ มันแตกกระจายกระจาย  
แล้วไปยังไม่



๓๕๔ รู้ซึ้ง ๆ

ผมก็ยังเอาชั้น ๕ มาต่อกัน กองไว้มันก็ใช้ไม่ได้ รูปเป็นทุกข์ เวทนา เป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ วิญญาณเป็นทุกข์ มันก็รู้เรื่องนี้ ทำยังไงจะให้มันเป็นสุขในชั้น ๕ มันก็ไม่มี

หลวงพ่อก็เลยบอกกับบอกว่า ต้องกลับมา อย่าไปอยู่ตรงนั้น ต้องกลับมา เข้าหาตัวนี้ เข้าออกให้เป็น

ผมก็ไปลูปคล่าอยู่ตรงนั้น พอหลวงพ่อก็เลยแนะนำ ผมก็มาทำอีก มันก็ไม่มีอะไร แต่ผมไม่ได้พูดว่าเชือกขาด หลวงพ่อก็เลยเข้าใจ

ผมว่าแก้วมันแตก คือ ชั้นมันแตก ชั้นมันไม่มี มันไม่มีความหมาย อะไร รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่มันไม่ได้ยิ่งใหญ่อะไร เอามาต่อกันมันก็ไม่เป็นกอง มันดับชั้น ชั้น ๕ ไม่มีประโยชน์ที่จะมาเป็นอุปทาน ก็เหมือนเราสดนนั้นแหละ ว่าโดยย่ออุปทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์ พระพุทธเจ้าสั่งสอนสาวกทั้งหลายเช่นนี้เป็นส่วนมาก สงฆ์สาวกทั้งหลายก็รู้เช่นนั้นเป็นส่วนมาก ก็เหมือนกันนั้นแหละ ว่าโดยย่อมีเท่านี้

ถ้ามันไม่มีแล้ว จะทำอะไรอีก ไม่รู้จะทำอะไรแล้ว ผมก็บอก อ้าว! มันเป็นอย่างนี้หรือ ทำอะไรมันก็ไม่มีอะไร ผมก็พูดว่า ไม่มี ไม่เป็นอะไร ปฏิบัติปีที่ ๓ สามปี

หลวงพ่อก็เลยไปพูดอะไรให้พระฟัง ตอนนั้นนะว่า เพชรเกิดขึ้นแล้วในวัดป่าพุทธยาน ทองคำเกิดขึ้นแล้วในวัดป่าพุทธยาน

หลวงพ่อก็เลยใช้อะไรเรา หลวงพ่อก็เลยให้เราทำอะไร เราจะเชื่อหลวงพ่อก็เลย ก็ไปถามหลวงพ่อก็เลยเลยว่า หลวงพ่อก็จะให้ผมทำอะไร ท่านจึงตอบว่า ถ้าสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมีจริง ก็ช่วยกันสอนต่อไป ช่วยกันพูด ช่วยสอนคน ไม่ได้ใช้ให้ทำอะไร



## คนละไม้ คนละมือ ช่วยกันสอน

ที่จริงตั้งแต่รู้ธรรมะใหม่ๆ หลวงพ่อคิดถึงพ่อ คิดถึงแม่ พ่อแม่ก็เลี้ยงเรามา ธรรมชาติที่สร้างโลกให้คนเกิดมาจนกระทั่งยอมให้มีการตั้งครม. พร้อมทุกข์ยาก เพื่อให้คนเกิดมารู้เรื่องนี้ ถ้าคนเกิดมารู้เรื่องนี้ ก็เรียกว่าธรรมชาติสร้างโลกมา เพื่อมารู้เรื่องนี้ก็สมแล้ว ถ้าลูกไม่รู้ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก จึงให้เรียนรู้ การเกิดมาเพื่อไม่เกิดอีก ก็รู้เท่านั้น คิดเท่านั้น

พอเข้าใจเรื่องนี้ก็ไปหาโยมแม่เป็นคนแรกเลย บังคับแม่เลยนะ โยมแม่ไม่เคยนอนป่าช้าเลย หลวงพ่อก็ไปบังคับ ท่านก็บอกว่าจะให้ไปได้อย่างไร เกิดมาไม่เคยนอนป่าช้า ก็หาเพื่อนให้โยมแม่คนหนึ่ง คือโยมแม่ของหลวงพ่อนุญธรรมเพราะเป็นญาติกัน ไปบังคับให้โยมแม่นอนป่าช้า และก็ชวนผู้ใหญ่บ้านซึ่งเป็นญาติของพวกทางบ้านนะ เอาไปฝึกหัด นี่กว่าจะเป็นเหมือนหลวงพ่อ พอเอาเข้าจริงๆ กลับไม่เป็น

ที่แรกหลวงพ่อยากให้คนทั้งหมดอยู่ในกำมือหลวงพ่อ สอนให้คนรู้เลยทั้งหมด มันต้องเป็นกันอย่างนี้เหมือนกันทุกคน ถ้าไม่เป็นอย่างนี้ มันไม่ถูก หน้าซีของคนเรามันต้องมานี้ มันเป็นสูตรสำเร็จ มาเลย ถ้าไปที่อื่นมันไม่ถูก มันต้องเป็นหน้าที่มนุษย์ที่จะมารู้เรื่องนี้

สำหรับแม่แล้ว หลวงพ่อถือว่าเป็นผู้ที่สำคัญที่สุด ก็สอนจนรู้รูปรู้นาม และหลวงพ่อก็ได้สอนแม่กระทั่งหมดลมหายใจ ท่านก็ตายแล้วเมื่อปี ๒๕๓๔ (๖ สิงหาคม) อายุได้ ๘๔ ปี

ตั้งแต่บวชหลวงพ่อยู่ที่วัดป่าพุทธยานกับหลวงพ่อเทียน แล้วพอจะเข้าพรรษาปีใหม่ (ปี ๒๕๑๑) หลวงพ่อเทียนท่านให้ไปอยู่ที่บ้านท่าน





๓๕๖ รู้ชื่อ ๆ

บ้านนุสม เรียกหลวงพ่จารย์ๆ เหมาะที่จะไปอยู่ที่บ้านนุสม ไปอยู่บ้านหลวงพ่เทียน ที่นี้มีแต่นักธรรมะ พอไปเข้าพรรษา ทำวัตรจปโยมอาราธนาให้แสดงธรรม พอใจมาก เขาเห็นเราเทศน์เป็น เขาก็นิมนต์ไปทำบุญบ้านนั้น บ้านนี้วิธีการเผยแผ่ของคนบ้านนุสมนะ นัดกันไปทำบุญตักบาตรบ้านนั้น วันพระหน้าัดไปทำบุญอีกบ้านหนึ่ง แล้วก็ให้เราเทศน์ให้ชาวบ้านฟัง

สมัยก่อน ผมงกับหลวงพ่เทียน และเพื่อนอีกหลายรูปก็ช่วยกันไปบ้านนุสม หนองแก มาบ้านคอนสวรรค์ บ้านโคกสูง บ้านห้วย หลายบ้าน หรือบางทีหลวงพ่เทียนท่านก็ไปคนเดียว หลวงพ่เทียนนี้ ผมยังไม่ได้ครึ่งหนึ่งของท่านนะ ท่านอายุ ๗๐ ปี ยังขยันกว่าเรา ยังรุดงค์นะ ยังไปเที่ยวลาว ยังไปเที่ยวสวนโมกข์ ไม่มีรถมีราเหมือนเรานะ

ครั้งหนึ่งหลวงพ่เทียนเดินรุดงค์จากเมืองลาว มาแวะพักที่ขอนแก่น มาเห็นวัดโมกข์ (วัดโมกขวนาราม) มีหลวงตาองค์หนึ่งอยู่ที่นั่น ก็เลยแวะพัก พอมีคนมาส่งข้าวส่งน้ำก็สอนธรรมะ หลวงพ่เทียนก็บอกว่า เห็นวัดโมกข์เป็นศูนย์กลางภาคอีสาน โยมก็สนใจปฏิบัติธรรม หลวงพ่เทียนก็เลยกลับไปหาพวกเราที่ป่าพุทธาน ก็ไปเล่าให้ฟังเรื่องวัดโมกข์ให้พวกเราฟัง มันเป็นส่วนกลาง ไปไหนมาไหนได้สะดวก สมควรที่จะเป็นสำนักปฏิบัติธรรม ไปดูสถานที่มันเป็นไปได้ ท่านก็ชวน อาจารย์เขียนไปด้วยกัน ตกลงมากับหลวงพ่เทียน ๓-๔ รูป มีอาจารย์วีระ อาจารย์สมหมาย

ตอนสร้างวัดโมกข์ใหม่ๆ พระไม่มีกุฏิที่จะอยู่ สมัยนั้นขอนแก่นสร้างเมืองใหม่ๆ (ปี ๒๕๑๒) บ้านไม้เก่าๆ เขายกให้เรา ก็ไปเลือกมาสร้างกุฏิทำให้อีกนั้น ทำให้อีกนี้ ก็ป่วย ๒-๓ วัน พระก็บอกให้จิตยา หลวงพ่อก็ไม่ยอมคิดให้พักสักหน่อยคงหาย พระก็ไม่เชื่อ ก็ไปสั่งยาไพราณา กับเลโซซิน มาบวก (ผสม) คนหนึ่งสั่ง อาจารย์ทองมาบวก อาจารย์ประสิทธิ์



ฉีดเข้าเส้น (ที่จริงต้องฉีดเข้ากล้ามเนื้อ) หลวงพ่อก็อ้วเหน้อย พอพูดจบก็  
ไม่รู้เรื่องจากบ่าย ๓ โมงเย็น ถึงตี ๕ วันรุ่งขึ้น มารู้ตัวมองเตียงเป็นแถว  
โอ้! เราอยู่โรงพยาบาลนี่ พอตื่นขึ้นมามีพระมาถามผมเป็นอย่างไรบ้าง โอ้!  
ตายตั้งแต่เมื่อวาน (หมดสติ) ก็จับหัวดู เจ็บหัวก็ถามพระ พระว่าหามขึ้นรถ  
หัวชนรถ หัวจึงปวด ไขก็เลยหาย

ที่วัดป่าพุทธยาน ก็ต้องสู้ละ น้ำอาบ น้ำดื่มไปไกลเป็น ๒ กม.  
บ่าย ๓ โมง ตีระขังไปอาบน้ำพร้อมกัน คนหาก็หาบ คนหิ้วก็หิ้ว  
หลวงพ่อก็อ้วนก็หิ้วกาน้ำ ๔ ลูก ก็เลยคิดจะซุดบ่อ ซุดไปก็เจอน้ำ แต่ดินมันพัง  
ก็หาท่อ สมัยก่อนสวดมนต์ได้ ๔-๕ บาท เอามารวมกันได้ปูนลูกหนึ่ง  
๒๐ บาท เอามาหล่อ ท่อน้ำเล็ก ๑๓ เมตร หลวงพ่อลงไปโกยดิน ดินก็พัง  
ลงมาทับคอ หลวงพ่อนึกว่ามีคนทำถึงตกไป หลวงพ่อก็อ้วนขึ้นมา หยุดๆ  
หลวงพ่อก็อ้วนบอกเล็ก หยุด ไม่เอาๆ หลวงพ่อก็อ้วนชวนพระ ๕-๖ รูป  
แอบมาทำ เอาเร็วๆ นะ ก็สานไม้ไผ่ เหมือนท่อ เอาคันไว้ ถ้าดินลงก็ไม่ถูก  
ก็ทำจนดินออกหมดหลาย ตอนที่ทำนั้นบอกพระไว้เลย ถ้าหากดินมัน  
ตกลงไป ปิดจนมิดแล้ว อย่าชวนขวายนะ ให้เอาดินซุดบ่อนี้ถมเลยนะ  
แล้วอย่าไปบอกพี่น้องทั้งหลาย โสตายเลย (ยอมตาย) ถ้ามันพอเอาขึ้นได้  
ก็เอาขึ้นด้วย โสตาย

แต่ก่อนเป็นหนุ่มแข็งแรง ไปสอนธรรมที่สวนลุม ถ้าเป็นปัญหาเรื่อง  
ยาเสพติด ก็เลยให้ตำรวจไปจับมา โครงการอบรมนักเลง จับมาได้ ๑๑ คน  
เอามาให้เจ้าคณะจังหวัดเลยบวชให้ที่วัดสนามโน แล้วผมก็เอาขึ้นมายุ่งด้วย  
(ที่วัดป่าสุคะโต) ๓ คน

คนที่เขียนใหม่พอหายแล้วก็ไปเล่าให้ ตชด. พัง ตชด. ค่ายดาราวัคมี  
แมร์ม จ. เชียงใหม่ มี ตชด. ดิทยาเสพติด ๔๐ นาย มีหมอดูด้วย ก็พามา



๓๕๘ รู้ซึ้ง ๆ

ทำวัตร-เย็น ปฏิบัติธรรม ๔๐ นาย อยู่ไม่ได้ ๔ นาย แต่ว่าพอกลับมาแล้ว  
จะติดอีกหรือเปล่า ก็ไม่รู้ ก็จบโครงการ

อยู่ลำปาง อบรมที่วิทยาลัยครูลำปาง (มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง)  
มีโยมเอาลูกชายมาขอร้องให้ช่วย ลูกชายติดยาเสพติด ก็เอาไปอยู่ด้วย  
ตรวจหากระเป๋ากีเจอบง (เฮโรอีน) ๒ หลอด ก็ขอไฉนะ เขาหน้ามืดเลย  
ก็สู้ ก็ดีขึ้น ออกพรรษา ก็เขียนจดหมายแม่เขามาเยี่ยม แม่เขาก็รีบกลับไป  
กลับไปก็ไปติดอีก ตายเลย

ปี ๒๕๑๘ ก็ได้ไปสอนธรรมที่วัดชลประทาน จ.นนทบุรี ก็ไปกับ  
หลวงพ่อเทียน ๓-๔ องค์ เจ้าคุณปัญญาบอกว่าอยากให้เราหลวงพ่อเทียน  
ไปสอนกรรมฐานที่ วัดชลประทาน มีพระบาทใหม่หลายรูป ไม่มีอาจารย์  
กรรมฐานหลวงพ่อเทียนก็เลยบอกว่าให้ไปขอพวกเรากับเจ้าคณะจังหวัดเลย  
เจ้าคณะจังหวัดเลยกับเจ้าคุณปัญญาก็เป็นเพื่อนกันอยู่แล้วก็เลยง่ายนิดเดียว  
ท่านก็อนุญาตให้ไป ก็ไปกันเลย

พอถึงวัดชลประทาน อาจารย์โกวิท เขมานันท์ เป็นคนสอนอยู่  
ก่อนแล้ว ท่านมาจากสวนโมกข์ ผมกับอาจารย์โกวิท ก็รู้จักกันไม่มาก  
ไปอยู่เดือนหนึ่งไม่ได้สอนอะไรเลย มีแต่อาจารย์โกวิทสอน หลวงพ่อเทียนก็  
มาถาม ทำอย่างไรดีพวกเรา ก็เลยไปชวนลูกศิษย์อาจารย์โกวิท มาได้ ๔ รูป  
เอามาสอนที่โรงครัว เป็นอาคารหลังใหญ่ใช้มาปฏิบัติธรรม เติมน้ำมัน  
สร้างจังหะ ได้สัก 2-3 อาทิตย์ มีพระที่เอามาสอน ก็เข้าใจรูปนาม ก็ไป  
พูดให้เพื่อนกันฟัง พวกพระเพื่อนๆ ก็เลยเสนอให้พระรูปนี้ไปขออนุญาตจาก  
อาจารย์โกวิท พูดเรื่องกรรมฐานที่หลวงพ่อเทียนสอน พอพระรูปนี้ไปพูด  
ในหมู่ อาจารย์โกวิทได้ยิน ก็เลยมาหาหลวงพ่อเทียน มากราบหลวงพ่อเทียน



ก็สนทนากับหลวงพ่อดำเขียน สนทนากันก็คนมีปัญญาหน่อย คล้ายๆ กับว่า  
แตกฉาน ก็เลยเคียงบ่า เคียงไหล่กันมาตั้งแต่บัดนั้น

อาจารย์โกวิทก็เลยหยุดแสดงธรรม ให้หลวงพ่อดำเขียนกับพวกผมสอน  
ในพรรษา นั้น แต่เวลาเราเทศน์ธรรมะ มักจะมีคนเอาเครื่องตัดหญ้าตัด  
๒-๓ เครื่อง คนมาปฏิบัติธรรมเขาก็บ่น เขาว่า เขาอยากได้ที่ใหม่ในชานกรุง  
คุณวิโรจน์ ศิริอัฐ ก็เลยพามาดูวัดสนามในนี้ เป็นวัดร้าง มหาสุขสันต์เป็น  
คนให้เบาะแส ก็เลยตกลงกัน พอออกพรรษาแล้ว พวกผมก็ไปปักกลด  
ที่วัดสนามใน มีคนมาช่วยทำโต๊ะ ทำเตียง ทำกุฏิกระต๊อบ ถมดิน สารพัด  
ชาวบ้านเขาก็ให้บ้านร้าง ก็นั่งเรือกันไปคลองบางกอกน้อย ผมพาพระไป  
รื้อบ้าน มอมแมมหมดเลย แยกไม้ลงเรือ ขนไม้ พายเรือ ขนขึ้นวัดสนามใน  
สร้างกุฏิ ได้ศาลาหลังหนึ่ง พวกผมทำเสร็จก่อนเข้าพรรษาปี ๒๕๑๙  
พอทำเสร็จก็เอาหลวงพ่อดำเขียนไปอยู่ ผมก็กลับขึ้นสุตะโต

พอคนรู้ว่าหลวงพ่อดำเขียนอยู่ที่วัดสนามในคนก็ตามมา เกิดกลุ่ม  
ศิษษาและปฏิบัติธรรม คุณวุฒิชัย คุณมนวิภา คุณอาร์ต คุณอ๊อด ฯลฯ  
เป็นคนกรุงเทพฯ เป็นกลุ่มเป็นก้อนขึ้นมา การเผยแผ่ธรรมในกรุงเทพฯ ก็  
แตกเลย เข้าออกมหาวิทยาลัยกัน ม.ศรีนครินทรวิโรฒ ธรรมศาสตร์  
จุฬาฯ มหิดล เกษตรศาสตร์ ราชภัฏพระนคร ราชภัฏอะไรต่างๆ มันก็เข้า  
กับอาจารย์โกวิทนะ ผมก็ไป หลวงพ่อดำเขียนก็ไป ไปเทศน์ในมหาวิทยาลัย  
นักศึกษาก็สนใจดีมาก

หลังจากนั้นผมก็ไปอยู่บ้านเกาะ จ.นครนายก กับอาจารย์โกวิท  
จากนั้นก็พากันไปหาดทรายแก้ว จ.สงขลา แล้วเขาก็ว่าจะสร้างท่าเรือน้ำลึก  
จึงมาอยู่ที่บ้านสทิงพระ บ้านอาจารย์โกวิท ผมก็ช่วยสร้างที่นั่นอีก นอน



๓๖๐ ไร่จ๋อ ๆ

อยู่ในพุ่มไม้เป็นเดือนๆ นะ ที่สทิงพระนี้ ไม่มีกุฏิอยู่ กลางวันทำงาน กลางคืนเวลาไม่มีคนแล้ว ก็มุดเข้าไปในพุ่มไม้ เอากลดกางนอน

## จาริกจร สอนอย่างไร พระไทยเอ๋ย

ปี ๒๕๑๒ สมัยนั้นเจ้าคุณพิมลธรรมได้จัดโครงการพระใจสิงห์ จีรวรรณพระกรรมฐานทั่วประเทศไทยให้ไปร่วมปฏิบัติธรรมกันเป็นเดือน มีไปเดินกันภาคเหนือบ้าง อีสานบ้าง ใต้บ้าง ตะวันออกบ้าง พวกผมไปเริ่มต้นที่เชียงใหม่ ผมได้รับคัดเลือกจากพระภาคอีสาน เจ้าคุณเจ้าคณะ จังหวัดเลยส่งรายชื่อไป ก็ไปจุดงค์ ได้เพื่อน ได้มิตรตอนไปจุดงค์เยอะเยอะ ไปเดินตั้งแต่จากเชียงใหม่ไปลำพูน ลำปาง เชียงราย ๔ จังหวัด ให้เวลา เดือนหนึ่งพอดี พอจบก็แยกย้ายกันกลับ

หลังจากนั้นก็ไปศึกษากับครูบาอาจารย์หลักๆ นั้นไปคนเดียว อยาก ไปดูว่าเขาสอนอะไรกัน ไม่ได้จุดงค์หรอก พอใจในธรรมะแบบหลวงพ่อกุ๊นแล้ว ก็รื้อนวิชานะ อยากรู้ว่าเขาสอนกันอย่างไร พระสงฆ์ในเมืองไทยนี้ ก็ไปศึกษาตามอาจารย์ต่างๆ หลวงพ่อต่างๆ ภาคอีสานก็ หลวงพ่อผั้น หลวงพ่อขาว หลวงพ่อชา หลวงพ่อเทศก์ หลวงพ่ออะไรต่างๆ ไปดูไม่กี่วัน ไปดูการขบการฉัน ไปฟังไปสนทนากับครูบาอาจารย์ ไปอยู่กับหลวงพ่อกุ๊น นานหน่อย

กรุงเทพฯ ก็ไป วัดมหาธาตุ วัดปรินายก วัดเพลงวิปัสสนา ภาคใต้ ก็ไปนครศรีธรรมราช ก็ไปสยบอยู่กับสวนโมกข์ (วัดธารน้ำไหล หรือ สวนโมกขพลาราม) คิดว่าสวนโมกข์นี้เป็นอาจารย์รูปหนึ่ง ท่านเจ้าคุณพุทธทาส ท่านสอนเรื่องมีสาระ ไม่โง่หลงมกมาย สอนเรื่องปรมัตถสภาวะธรรม ไม่เกี่ยวข้องกับฤทธิปาฏิหาริย์อันใด



อาจารย์พุทธทาสท่านพูดจากความรู้สึกจริงๆ ไม่ได้พูดจากความจำ แต่ท่านพูดจากภาษาที่อิงตำรา แต่หลวงพ่อเขียนพูดภาษาธรรมชาติอ้างอิง ธรรมมาธิฐาน หลวงพ่อไปอยู่สวนโมกข์ ๒ เดือนบ้าง ๔ เดือนบ้าง ช่วยทำงานบ้าง มีครั้งหนึ่งท้องเสีย ถ่ายจนหมดเลย นอนถ่ายเลย เหมือนตาย พอตื่นขึ้นมาตัวแข็งหมดเลย เลยรีบไปอาบน้ำ ชักผ้า เดินไป พระกำลังฉันทพอดี

## เริ่มตั้งหลัก ปักฐานธรรม นำภูโคง์

หลวงพ่อขึ้นมาที่ภูโคง์ (ภูแลนคา) ป่าสุคะโตครั้งแรกปี ๒๕๑๓ แล้วก็ขึ้นมาเรื่อยๆ ตอนนั้นหลวงพ่อบุญธรรมมาอยู่ก่อนแล้ว แต่คาดไว้ว่ายังไม่พร้อมที่จะมาอยู่ ตอนมาแรกๆ บ้านใหม่ไทยเจริญยังไม่มี มีแต่บ้านกุดโง้ง ผู้คนก็พึ่งพาอาศัยกัน พระก็อาศัยชาวบ้าน ชาวบ้านก็อาศัยพระ เวลาเขาออกลูก พวกผมก็เดินผ่านเข้าไปในบ้านให้หมาเห่าให้เขาอุ่นใจ มันมีความจำเป็น เวลามีปัญหาที่รู้จักกันหมด ชาวบ้านก็ร่วมมือ ช่วยกัน ทำงานส่วนรวม เลื่อยไม้ทำศาลากลางบ้าน ทำฝายทำถนน ช่วยกัน

ภูเขา ป่าไม้ก็ยังสมบูรณ์อยู่นะ สัตว์ป่าก็มีทั้งเสือ ช้าง เก้ง กวาง หมูป่า ลิง ค่างบ้าง ชะนี สารพัด ขึ้นเขาก็ต้องเดินกันขึ้นมา หาบข้าวหอบของกันอีรุงตุงนังลำบากมาก ไม่สบายเหมือนเดี๋ยวนี

ที่ดินตรงวัดป่าสุคะโตนี้ ก็เป็นที่ที่ชาวบ้านมาจับจองอยู่ ๓-๔ เจ้า (ราย) หลวงพ่อบุญธรรมเดินธุดงค์มากับอาจารย์อินทร์ ๒ รูป เขาก็เลยยกที่ให้ประมาณปี ๒๕๑๒



๓๖๒ รู้จ๊อ ๆ

ตอนปี ๒๕๑๙ หลวงพ่อก็เริ่มอึดตัวกับการเผยแผ่ อึดกับการเดินทาง  
การไปการมา คิดแต่ว่าจะตั้งหลักสอนคน แล้วก็ชอบภูเขา ชอบป่าไม่เป็น  
จริตนิสัย ก็ไปหาหลายที่ ลำบากเท่าไรก็ชอบเท่านั้น

หลวงพ่อยืนยันว่าเรื่อย คนรู้ธรรมะธรรมโมอะไรจะไปหลบเหมือนหนู  
เหมือนลิง เหมือนค้าง คนรู้ธรรมะต้องอยู่กับคน ทางก็เหมือนทางหนู  
มาอยู่ทำไม ที่จริงท่านอยากให้ช่วยสอนธรรมที่วัดโมกข์

ตอนแรกหลวงพ่อกับหลวงพ่อนุญธรรมปี ๒๕๑๙ อาจารย์ทอง  
ก็มาอยู่ด้วย แต่ก็อยู่ได้ไม่นาน (ปี ๒๕๒๐) โยมบ้านท่ามะไฟหวานก็มา  
นิมนต์ให้ไปอยู่บ้านท่ามะไฟหวาน (วัดภูเขาทอง) เขาเอารถม้ามารับ ก็ไม่ขึ้น  
ก็เดินไป

## จะสอนธรรม แต่ต้องมา ช่วยคนก่อน

ตอนไปอยู่ใหม่ๆ ย่ำแย่มาก ไปเห็นความไม่พร้อมอะไรหลายๆ อย่าง  
ก็เลยบักใจอยู่ที่นั่น ไปที่แรกต้องขอเสื้อ ขอหมอนชาวบ้านมาหนุน ไปดูกุฏิ  
ก็มีแต่คนบ้าเฝ้ากุฏิ มีแต่ขี้เถ้า มีแต่ไซ่ ช้อง เขาเอามาจับปลา มีหมา  
หลายตัว อะไรก็รุงรัง ขวดเหล้าตามบริเวณศาลา เกือบฝังข้างโถ่งเป็น  
อาทิติย์ ไม่มีอะไรน่าดู มีป่าหญ้าคา มีบวก (ปลัก) วัวบวกควาย เขาเลี้ยง  
วัวเลี้ยงควายที่นั่น ตามทางมีแต่ขี้โคลนของควาย

เวลาถึงงานประจำปี ก็ไม่มีอะไรเข้าที่สักอย่าง ก็เลยคิดว่า ถ้าเรา  
ไม่ดูแลที่นี่ ไม่ช่วยที่นี่ ไม่รู้ว่าใครจะมาอยู่ ความที่มันไม่ดีไม่ถูกไม่ต้อง  
หลายอย่าง ทำให้ผมบักใจอยู่ไม่ได้อยู่เพื่อความสะดวกสบายอะไร



จัดงานประจำปีเอามวยมาตีในวัด มีการกินเหล้าเมายา ศาลาการเปรียญ เป็นเวทีมวย เห็นชาวบ้านทำอะไรไม่ถูกไม่ต้องหลายอย่าง วงการพนันที่ เต็มบ้านเต็มเมือง ที่วัดก็ยังมี ผมนับตุ่มมัน ๒๐ กว่าวง ไฟ ไฮโล ตีกันก็มี นี่แหละทำให้ผมอยู่

ผมก็ประชุมชาวบ้าน ถามชาวบ้าน อยากให้วัดเป็นอย่างไร อยากให้ พระเป็นอย่างไร อยากให้วัดเป็นแบบไหน อยากได้พระเป็นแบบไหน เอาหลวงพ่อดำอยู่เพื่ออะไร ให้หลวงพ่อดำเฝ้าวัดเฝ้าวา หรือให้หลวงพ่อดำ เป็นผู้นำพาวิวัฒน์พัฒนาศีลธรรม

พอประชุมเขาก็เริ่มคล้อยตามเราไป ก็วางแผน ถ้าจะให้มาสั่งมา สอนสิ่งไม่ดีไม่งาม ผิดศีลผิดธรรมแก่ผู้คน เราก็ควรจะมီးอะไรเป็นหลัก เป็นแหล่ง ก็ชี้ไปที่วัดนี้ ไม่มีหลักมีเขต วัวควายเต็มวัด กลางวันหลวงพ่อดำ ลงกุฏิไม่ได้เลย ควรที่จะปักหลักล้อมรั้วจะดีไหม มีขอบมีเขตชะ เขาก็ว่าดี ก็แบ่งกันคนละ ๕ ต้นๆ ให้เขาช่วยกันฝัง เมื่อเขาฝังเสร็จ หลวงพ่อดำมีเงิน ๕๐๐ บาท มาซื้อลวดหนามมาล้อม

ต่อไปก็เรื่องการพนันในวัด ในบ้าน ก็ไม่ดีไม่ชอบ เป็นเรื่องอายุผู้ อยาคน ไม่อยากให้มี หลวงพ่อดำก็ขอห้ามเล่นการพนันในวัด ห้ามกินเหล้าในวัด เขาก็เห็นดีเห็นชอบด้วย เวลาคนเล่นการพนัน จะฆ่าจะตีกัน คนก็ชอบให้ หลวงพ่อดำลองเดินเล่นเข้าไปในบ้าน พอเขาเห็นพระ เขาก็ค่อยๆ หลบหนี ออกไป ปีนเอ็ม ๑๖ ปีนลูกของ ๕ นัคนี่ก็มีเยอะ ต่อมาก็ค่อยๆ หายไป

มีอยู่วันหนึ่ง ผมเดินจากวัดป่าสุคะโต จะไปท่ามะไฟหวาน เจอชาวบ้าน เดินมาบอกว่าลูกตายๆ ร้องไห้ เอ! เมื่อวานยังเห็นดิ้อยู่เนี่ย เขาก็บอกเอาลูก ไปไรด้วย ลูกเป็นไข้ (มาเลเรีย) ตายเลย ผมก็สงสาร ก็ประชุมชาวบ้าน





๓๖๔ รู้ซึ้ง ๆ

ชาวบ้านก็ไม่ว่าจะทำอย่างไร ผมเลยเสนอจะเอาเด็กมาไว้ที่วัดดีไหม หลวงพ่อจะเลี้ยงให้ ชาวบ้านบอกกลัวบาป หลวงพ่อว่าเอาเด็กไปตามันบาป เอาเด็กมาไว้ที่วัดมันไม่ได้ทรمانอะไร มันจะเป็นบุญด้วย ก็เลยให้ชาวบ้านมาเป็นผู้ทำอาหารเลี้ยงเด็กวันละ ๒-๓ คน หลวงพ่อก็สอนเด็กเอง ก็เลยกลายมาเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ในปี ๒๕๒๑ ตอนหลังก็มีครูพี่เลี้ยงมาช่วย

ต่อมาเรื่องข้าวสาร หลวงพ่อเห็นชาวบ้านทำมะไฟหวานทำไร่กับต้องซื้อข้าวสารกิน ข้าวสารก็ต้องซื้อจากตลาด จากอำเภอ จะซื้อก็ต้องลงเขาไปซื้อ แล้วก็หอบขึ้นมา หอบไม่ไหวก็จ้างเขา ถ้าซื้อในร้านค้าในหมู่บ้านก็แพงมาก หลวงพ่อก็เลยประชุมชาวบ้านถามเขา ถ้าเรามีเงิน ๑๐ บาท ซื้อข้าวได้ ๑๐ จะดีไหม เขาก็ว่าดี เอ้า! หลวงพ่อก็เลยตั้งเป็นสหกรณ์ข้าว ตอนปลายปี ๒๕๒๓ ก็จัดหาข้าวจากตลาดมาขายในราคาพอประมาณ ให้ชาวบ้านได้ซื้อกิน

สมัยนั้นเขาหาว่าหลวงพ่อก็คือพระนักพัฒนา หลวงพ่อก็บอกเขาว่าผมไม่ใช่พระนักพัฒนา เป็นพระธรรมดาที่เห็นปัญหาชาวบ้าน ก็ช่วยกันแก้ปัญหามา ไม่ได้คิดโครงการพัฒนา เช่นเห็นชาวบ้านยากจนซื้อข้าวไม่เป็นธรรม เห็นลูกหลานชาวบ้านก็เจ็บป่วย ก็ร่วมแก้ปัญหา กับชาวบ้าน เป็นพระสงฆ์รูปหนึ่งธรรมดา ไม่ใช่พระนักพัฒนา พระมีชีวิตจริงๆ สอนธรรมะ งานอันอื่นเป็นงานอดิเรก ผมก็บอกเขา แต่เขาก็เอาผมไปลงหนังสือหลายเล่มว่าเป็นพระนักพัฒนา

## สร้างวัดป่า สู่ตะโตะ เพื่อสอนธรรม

ที่ป่าสู่ตะโตะ ปี ๒๕๒๐ หลวงพ่อบุญธรรมก็ลงไปอยู่ที่หมู่บ้านหนองแก หลวงพ่อก็ตีต้องไปๆ มาๆ ทั้งสองวัด ที่สู่ตะโตะบ้าง ที่มะไฟหวานบ้าง แต่



บางครั้งก็มีเพื่อนมาอยู่ มีอาจารย์วิมลบ้าง หลวงพ่อเล็ก หลวงพ่อเสถียร อาจารย์ประยูรบ้าง

คนหนุ่มสาว กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม เขาก็ขึ้นไปหาหลวงพ่อยะเขามาปฏิบัติธรรมกัน แต่อาหารการกิน ก็ลำบากน้ำปลาเป็นของมีค่า บางทีก็เอาเทา (สาหร่ายชนิดหนึ่ง) มาทำกินกัน

แต่ทางการเขาเฝ้าดูนะ คนหนุ่มสาวมาหาหลวงพ่อ เห็นหลวงพ่อทำศูนย์เด็กเล็ก ทำสหกรณ์ข้าว ทำอะไรต่างๆ เขาก็จับตาดู เขาก็หาว่าเราเป็นแนวร่วม เป็นคอมมิวนิสต์ บางคืนมีคนเดินรอบวัดตลอดคืน มีสันติบาลปลอมตัวไปอยู่ด้วย ตอนหลังมาเห็นเขาจึงถามเขาว่า คุณมาอยู่กับหลวงพ่อทำไม เขาว่าที่แรกก็จะมาดูหลวงพ่อ แต่ไม่เห็นมีอะไร จึงกลับไป พวกฝ่ายซ้ายก็มาดูเราเหมือนกัน

นายอำเภอก็ขึ้นมาเมื่ออยู่คราวหนึ่ง ปลัดอำเภอนำทหารมาที่วัดดูเขาของกล่าวหาหลวงพ่อเป็นคอมมิวนิสต์ ก็มีโยมผู้หญิงบ้านท่ามะไฟคนหนึ่งทนไม่ได้ก็ไปปลัดอำเภอไปว่าเดี๋ยวนี้เจ้าหน้าที่ลืมาสงสัยหลวงพ่อบ้านผู้ข้า (ฉัน) ว่าเป็นคอมมิวนิสต์ เป็นแนวร่วม เอ้า! ถ้าหลวงพ่อเป็นอียิง ผู้ข้าก็จะเป็นนำเฟิ่น (เป็นด้วย) เฟิ่น (ท่าน) บ่เคยสอนจั่งลี้จักเทีย (ไม่เคยสอนอย่างนี้สักครั้ง) เฟิ่นลืพาเป็นหยงกะลิเป็น เฟิ่นสอนให้ผัวฉันเขา (เล็ก) กินเหล้า เฟิ่นลืพาเป็นคอมมิวนิสต์อย่างนี้ดิ ผู้ข้าก็ลืเป็น ตอนหลังทางการก็เลิกว่าหลวงพ่อเป็นแนวร่วมก็เป็นปีเป็นขลุ่ยกันดีหลวงพ่อได้ไปบวรมครูที่แก้งคร้อครูก็เข้าใจ ต่อมาก็สร้างหมู่บ้านแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง ได้เป็นพระพัฒนาดีเด่นอำเภอแก้งคร้อ

อีกอย่างเขาหาว่าผมเป็นพระนิกอญรักด้วย ที่จริงสิ่งเหล่านี้ มันก็เกิดขึ้นมาทีหลัง หลังจากหลวงพ่อเข้าใจธรรมชาติ (ธรรมะ) มันไม่ได้รัก



๓๖๖ รู้ซึ้ง ๆ

แต่มนุษย์ มันรักธรรมชาติ รักสิ่งแวดล้อม อยากปกป้องมัน เกิดรับผิดชอบ ต่อสรรพสิ่งทุกอย่าง หลวงพ่อไม่ได้รู้สึกมาก่อน เคยเป็นคนที่ถ่างป่า ทำไร่ทำสวนคนหนึ่งเหมือนกัน หัวไร่ปลายนา ตันไม้ตันไรโค่นลง ไปจุดไฟตอนหน้าแล้วเผา คิดแต่วันหนึ่งๆ มันครอบจักรวาลนะทำงาน เมื่อจิตใจเราสัมผัส และรับผิดชอบ เกิดรักธรรมชาติ รักต้นไม้ รักมนุษย์ ให้ความยุติธรรม ตั้งแต่วันนั้นมา

บนเขาเรา (ภูแล่นคา) หลวงพ่อก็อายุมานาน ก็เห็นปัญหา เห็นคนล้างถังเคมียาฆ่าหญ้าลงในลำปะทาว เห็นต้นไม้มันหายไป ดินก็เสีย น้ำก็เสีย ไม่พอใช้ด้วยหลวงพ่อก็คิดทำอะไรหนอจะให้คนหลังเขาเรามาช่วยกันดูแลรักษาธรรมชาติ ก็เลยคิดจัดโครงการธรรมยาตรา (เพื่อชีวิตและธรรมชาติ) กลุ่มน้ำลำปะทาว จัดครั้งแรกปี ๒๕๔๓) เพื่อบอกชาวป่าว่าร้อง ขอเป็นตัวแทนให้ธรรมชาติ แม่น้ำกำลังร้องไห้ แผ่นดินกำลังล้มป่วย อยากให้ทุกคนมาช่วยกัน

อย่างที่สุคะโตนี้ บางทีหลวงพ่อก็ไม่อยู่ สมัยก่อนนะ ตันไม้ก็โดนตัด สัตว์ป่าก็โดนยิง หลวงพ่อก็ประชุมชาวบ้าน ๓-๔ หมู่บ้านรอบวัด (บ้านใหม่ไทยเจริญ บ้านกุดไผ่ บ้านวังแซ่ บ้านท่ามะไฟหวาน) แต่ก็ไม่ได้ทั้งหมดหรอกนะ คุณกันเราช่วยกันดูแลป่าได้อย่างไร ความเห็นไม่ตรงกันบ้าง ได้ยินเสียงตันไม้ล้มนี้ เสียตาย ก็ไปขอขมาทบาตเขา

ก็ทำหนอ! มือทำวันนี้ ปลูกลต้นไม้ทั้งปี ปลุกแล้วปลุกเล่า บางอย่างก็ไม่สำเร็จ แต่ช่วง ๔-๕ ปีนี้ (ปี ๒๕๔๓-๒๕๔๘) พอมีเงินก็ปลุกเอากๆ ก็สมความตั้งใจ หลวงพ่อยากสร้างวัดป่านี้ให้เป็นที่ๆ ให้คนมาปฏิบัติธรรม ตอนนี้ก็สำเร็จพอสมควร มีคนมาปฏิบัติธรรมที่วัด สร้างวัดมาถ้าไม่มีคนมาใช้มันก็เสียเบงหาไม่ได้ประโยชน์



สภาพผมก็แค่นี้ ผมก็เลยขอพึ่งพาอาศัยพวกเรา แล้วผมก็ไม่อยาก  
เป็นผู้นำต่อไป อยากมอบให้พวกเราเป็นผู้นำต่อไป แล้วผมก็มองพวกเรา  
ว่าเป็นไปได้ ผมก็อยู่ข้างเคียง ไม่ออกหน้าออกตา ก็เหมือนหลวงพ่อเขียน  
สอนพวกเรา ต่อมาพวกเราก็อ่่มแข็งขึ้นมาเอง ตอนหลวงพ่อเขียนหมด  
สภาพลง ถ้าหลวงพ่อเขียนคุมงานเกินไป หลวงพ่อเขียนก็แย่ พวกเราก็อ่  
ทำงานกันไม่ได้ นี่ผมก็คิดแบบนั้น

## สอนสังฆกรรม ต่างแดน แคว้นเหนือใต้

แม้ผมจะคิดปักหลักอยู่บนภูโคง์เพื่อสอนธรรม แต่ๆ จริงๆ แล้ว  
ก็อยู่บ้างไม่อยู่บ้าง มีกิจนิมนต์เรื่อยตั้งแต่มาอยู่แล้ว ไปช่วยอบรมที่  
วัดสนามในบ้าง ไปช่วยแก้ปัญหที่วัดโมกข์บ้าง ไปช่วยหมู่เพื่อนตาม  
สายงานบ้าง ไปสอนธรรมที่ต่างๆ บ้าง ก็ถือเป็นหน้าที่นะ สอนธรรมนี้

อย่างไปอยู่ที่จวงเหยิน (ซิกาโก สหรัฐอเมริกา) เราก็อ่สอนกันจริงๆ  
เราตั้งใจสอน เราเป็นครูจริงๆ ฝรั่งเห็นเรานั่งสร้างจังหวะอยู่ไม่ลุก มันลุก  
๓-๔ เที้ยว มันกลัวแล้ว ถ้าเราดีแต่พูด

แต่ไม่ทำ มันไม่เชื่อ ต้องทำให้มันดู มันยอมเรา เชื่อเรา หลวงพ่อ  
ไปอยู่จวงเหยิน ๒ ครั้งปี ๒๕๓๗ ไปกับอาจารย์ยูกิ ปี ๒๕๔๐ ไปกับ  
อาจารย์ไพศาล

ที่สิงคโปร์ก็ไปกับอาจารย์ชาร์ล ที่ได้วันก็ดี เขาก็อ่ทดสอบเรานะ  
ให้เดินขึ้นเขา ไม่ช่วยเราถือของเลย ที่จริงทางรถเขาก็อ่มีนะ แต่เขาทดสอบเรา  
พอไปถึงเขาก็อ่ให้เราเทคน์เลย อย่างที่อเมริกาที่ได้อ่ไปหลายที่ นิวยอร์ก



๓๖๘ รู้ซึ้ง ๆ

บอสตัน ฟิลาเดลเฟีย ลอนดอน ปารีส ชิคาโก เซนต์หลุยส์ แอลเอ ลาสเวกัส  
ซานฟรานซิสโก ไปหลายที่

แต่คิดว่าตอนนี้จะไม่ไปสอนธรรมต่างประเทศแล้ว เรามั่นแก่แล้ว  
มันสู้ไม่ไหว เราต้องทำงานจริงๆ นะ ไม่ได้ไปเที่ยว ก็เหนื่อยนะไปสอนแบบนั้น  
มันสู้ตาย ปัญหาต่างๆ

## งานที่หลวงพ่อยากสานต่อ มีสองอย่าง

ถึงตอนนี้นางที่ยังอยากทำอีกก็มีอยู่สองอย่าง อย่างหนึ่งคือสอนธรรม  
นี้ขาดไม่ได้ พอไปได้ก็ไป เป็นงานหลัก อีกอย่างหนึ่งก็คือปลูกป่าภูหลง  
(วัดป่ามหาวัน วัดที่เป็นสาขากัน) แต่สภาพร่างกายก็ไม่ค่อยพร้อม แต่  
อยากไปรับผิดชอบ อยากให้มันสำเร็จ

แต่ในชีวิตหลวงพ่อก็ทำอะไรมาหลายๆ อย่าง สำเร็จบ้าง เป็นประโยชน์  
แก่คนอื่นบ้าง ล้มเหลวบ้าง เช่น รักษาป่า ป่าก็ลดลงๆ ดูแลสัตว์ป่า ก็แทบ  
ไม่เหลือแล้ว สหกรณ์บ้าง อะไรต่างๆ มันล้มเหลว งานมันล้มเหลว แต่  
หลวงพ่ไม่ล้มเหลว

เราอยากปลูกป่า เราทำอะไรๆ ก็เพื่องานปฏิบัติธรรม ไม่ได้ปลูกป่า  
ไม่ได้เพื่ออะไร เพื่อปฏิบัติธรรม สอนธรรม แต่สุขภาพมันก็ไม่ค่อยดี  
ก็ยอมรับมันตามวัย คนวัยขนาดนี้ ก็ตามอายุ มันก็ให้ความเป็นธรรมแก่  
เราแล้ว ไม่ได้กังวลกับสุขภาพอะไร แต่ถ้าไม่ตายก็ดี จะได้สอนธรรมะต่อไป







## ปฏิทินชีวิต

๒๔๗๙ ๑๒ สิงหาคม เด็กชายคำเขียน เหล่าซ่านี เกิดที่บ้านหนองเรือ  
อำเภอนองเรือ จังหวัดขอนแก่น

๒๔๙๐ ย้ายบ้านมาอยู่บ้านหนองแก อำเภอกั๊กคร้อ จังหวัดชัยภูมิ  
โยมพ่อเสียชีวิตที่หนองเรือ

๒๔๙๓ เรียนหนังสือจบชั้น ป.๔ ไม่นานจึงได้บวชเป็นสามเณร  
เรียนปริยัติธรรมอยู่ประมาณ ๒ ปี จึงลาสิกขา

๒๔๙๖ เป็นพ่อนา รับผิดชอบครอบครัวเต็มที่ พร้อมกับเรียน  
หมอธรรมรักษาคน

๒๕๐๐ หลังจากเกณฑ์ทหาร ได้บวชเป็นพระ ๑ เดือน ลาสิกขา  
ออกมาแต่งงาน





## ๓๗)๒ รู้ซึ้ง ๆ

๒๕๐๘ ได้ยินกิตติศัพท์หลวงพ่อเถียนว่าจะช่วยให้รู้จักบุญ รู้จักบาป  
ศาสนา พุทธศาสนา

๒๕๑๐ เดือนสิงหาคม ไปหาหลวงพ่อเถียนที่วัดป่าพุทธยาน เรียน  
กรรมฐาน ๑ เดือน รู้รูปรู้นาม จึงกลับบ้านมาขอบวช ได้กลับไปบวชที่  
วัดป่าพุทธยานเมื่อวันที่ ๑๗ ตุลาคม ได้ฉายา สุวณฺโณ โดยมีพระราชวิรมุณี  
เจ้าคณะจังหวัดเลยเป็นพระอุปัชฌาย์

๒๕๑๑ จำพรรษาวัดคีรีบรรพต บ้านบุษม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย

๒๕๑๒ ได้เดินธุดงค์ที่ภาคเหนือ โครงการพระใจสิงห์ ได้ร่วมมาตั้ง  
วัดโมกขวนาราม จังหวัดขอนแก่น

๒๕๑๒-๒๕๑๔ จำพรรษาวัดป่าพุทธยาน จังหวัดขอนแก่น

๒๕๑๓ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตครั้งสุดท้าย เห็นอาการขั้น ๕  
เหมือนแก้วที่มันแตก เริ่มจาริกศึกษาการสอนธรรมตามสำนักครูบาอาจารย์  
ต่างๆ ได้ชั้นฌาณโคง (ส่วนหนึ่งของฌาณคณา) ที่วัดป่าสุคะโตครั้งแรก

๒๕๑๕ จำพรรษาวัดโมกขวนาราม จังหวัดขอนแก่น

๒๕๑๖-๒๕๑๗ จำพรรษาวัดป่าพุทธยาน จังหวัดเลย

๒๕๑๘ จำพรรษาวัดชลประทานรังสฤษฎ์ อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ออกพรรษาเริ่มไปบุกเบิกวัดสนามใน อำเภอบางกรวย  
จังหวัดกรุงเทพฯ

๒๕๑๙ จำพรรษาวัดป่าสุคะโต (ชื่อทางการวัดเอราวัณ) อำเภอแก้งคร้อ  
จังหวัดชัยภูมิ คิดตั้งหลักสอนธรรม

๒๕๒๐-๒๕๒๕ จำพรรษาวัดภูเขาทอง บ้านท่ามะไฟหวาน อำเภอ  
แก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง ปี ๒๕๒๑  
แต่ก็ยังดูแลวัดป่าสุคะโตด้วย พร้อมทั้งช่วยเหลือชาวบ้านให้มีชีวิตความ  
เป็นอยู่ให้ดีขึ้น



๒๕๒๖-๒๕๓๐ จำพรรษาวัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ  
พร้อมงานพื้นฟูป่า สร้างเสนาสนะ เพื่อให้คนมาปฏิบัติธรรมเรื่อยมา

๒๕๓๑-๒๕๓๕ จำพรรษาวัดภูเขาทอง อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๒๕๓๖ จำพรรษาวัดโมกขนาaram จังหวัดขอนแก่น

๒๕๓๗ จำพรรษาวัดจวงเหินเมืองคาร์เมล มหานครนิวยอร์ก  
สหรัฐอเมริกา พร้อมสอนธรรมในรัฐต่างๆ รวม ๕ เดือน ได้รับพระราชทาน  
สมณศักดิ์ที่ พระครูบรรพตสุวณฺณกิจ

๒๕๓๘ จำพรรษาวัดภูเขาทอง อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๒๕๓๙-๒๕๔๐ จำพรรษาวัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ  
ได้รับการแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะตำบลหนองขาม

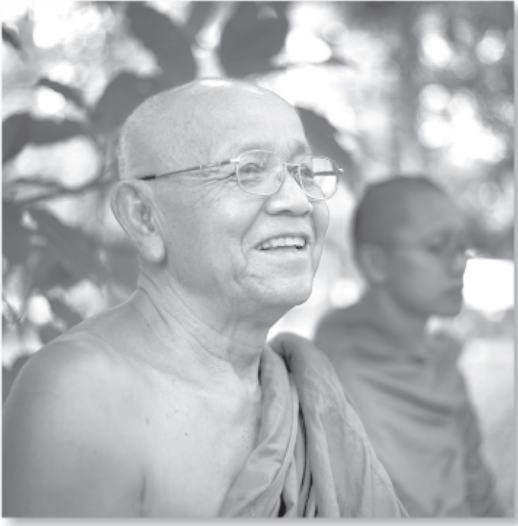
๒๕๔๑ จำพรรษาวัดภูเขาทอง อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

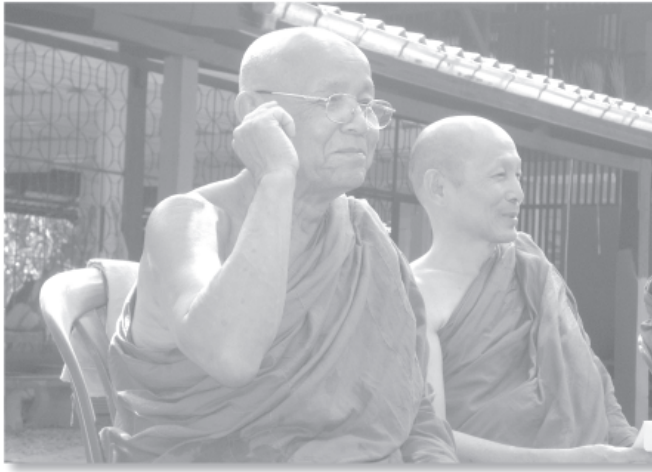
๒๕๔๒-๒๕๔๗ จำพรรษาวัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๒๕๔๓ ริเริ่มจัดทำโครงการธรรมยาตรา เพื่อธรรมชาติและชีวิต  
ลุ่มน้ำลำประเทาว

๒๕๔๗ ไฟไหม้ป่าครั้งใหญ่ที่วัดป่าสุคะโต และภูหลง (วัดปามหาวน)  
งานพื้นฟูป่าครั้งใหญ่ได้เริ่มขึ้น

๒๕๔๘ จำพรรษาวัดภูเขาทอง อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ สอน  
ธรรมที่สิงคโปร์





ให้รู้ชื่อๆ ตัวรู้ชื่อๆ นี่มันอยู่ตรงกลางๆ

เวลาใดมันไม่คิดก็รู้ อยู่ เวลาใดมันคิดก็รู้ เวลาใดมันทุกข์ก็รู้

เวลาใดมันสุขก็รู้ เวลาใดมันร้อนมันหนาวก็รู้

เวลาใดมันปวด มันเมื่อยก็รู้ คือว่ามันเห็นทั้งข้างนอกข้างใน

นี่เรียกว่าเป็นกลาง ทำอย่างนี้มันสะดวก เมื่อทำสะดวก

ก็มีโอกาสได้บรรลุธรรม เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา

การทำลำบากทั้งเครียดทั้งฟุ้งซ่าน ไปตะครุบอยู่ทั้งสองอัน

มันก็เลยยาก เหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา ถ้าทำอยู่ตรงกลางก็ยี้มได้

ภาวะที่เห็นนี้มันเป็นภาวะที่ดูสบาย มันไม่กระทบกระเทือนอะไร

สิ่งเหล่านี้มันสุขก็เห็นดูดี มันทุกข์ก็เห็นดูดี นี่ละองค์มรรค